

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-------------------------|------------|--|
| コース番号 | D-38 | 提供企業・団体名 | NTT PARAVITA株式会社 | | |
| プログラム名 | みんなく+ by ねむりの応援団 (2か月半継続型の複合プログラム) | | 実施場所 | 自宅等(オンライン) | |
| <p>「みんなく+ by ねむりの応援団」は、中学生の生徒および保護者を対象にした親子で取り組める2ヶ月間の睡眠改善プログラムです。</p> <p>1:睡眠セミナーの受講(実施日は、申し込み後に調整の上決定) 中学生の子どもと保護者に睡眠の知識をお伝えします。</p> <p>2:日々の睡眠状況を計測(期間中随時) 当社の睡眠センサー(Active Sleep ANALYZER)を受講者に貸出して、各家庭にてご自身の睡眠状況を把握していただきます。</p> <p>3:オンラインによる睡眠改善アドバイスを提供(期間中2回) 睡眠の専門家(ねむりのパーソナルトレーナー)が参加者一人ひとりのライフスタイルに寄り添った睡眠改善アドバイスを実施します。</p> <p>4:ねむりのコンテンツの配信(期間中随時:Lineもしくは冊子で提供) 子ども向け・保護者向けに睡眠に関する情報をお届けします。</p> <p>5:みんなく・学校担任等との連携 本取組内容は、所属中学校担任等と共有したうえで、子どもと保護者、中学校担任等がみんなく面談を実施し、睡眠の改善を支援します。</p> | 対象 | 親子 (中学生とその保護者対象) | 定員 | 10名以上 | |
| | 所要時間 | 2か月間半 | 必要経費 | 無料 | |
| | 準備物 | LINEが実施できるPC又はスマートフォン等の端末2台(子ども用・保護者用) ※プログラムで実施する睡眠改善アドバイス、ねむりのコンテンツ配信に利用します。 | | | |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・本プログラムは、学校と各家庭で連携して実施するため、申込に際しては両方で十分に調整の上、お申し込みください。 ・睡眠センサーは、参加する子ども(生徒)の人数分と同居の保護者親1人分を貸出します。 ・プログラムのご利用は、機器等の対応もありますので、利用規約への同意が必要です。 | | | |