

【参考文献一覧】

◆睡眠

- 1) 「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」(厚生労働省)
(<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>)
- 2) 「カフェインの過剰摂取について」(農林水産省)
(https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html)

◆食事

- 3) 「考える やってみる みんなで広げるちょうどよいバランスの食生活」(農林水産省)
(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/attach/pdf/balance-8.pdf>)

◆運動

- 4) 「成人版アクティブガイド-健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023-」
(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/001361383.pdf>)

◆習慣化をめざそう

- 5) 「健康日本 21 アクション支援システム～健康づくりサポートネット～行動変容ステージモデル」(厚生労働省)
(<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-07-001>)
- 6) 障害者職業総合センター職業センター: 支援マニュアル No.26 「職場適応を促進するための相談支援技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」(2024)

◆怒りのしくみと付き合い方

- 7) 障害者職業総合センター職業センター: 支援マニュアル No.26 「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」(2024)
- 8) 障害者職業総合センター職業センター: 支援マニュアル No.12 「気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのアンガーコントロール支援～講習編～」(2015)