

対象30名

	研修前	研修2週間後
眠気・疲労の回復	4.02	6.18
気分・感情	6.32	7.4
意欲・活力	7.06	7.79
生産性・作業効率	4.38	7.35
コミュニケーション	6.18	6.47

コメント：

