

自身の睡眠力を高める方法



～快眠戦略を学んで、イキイキとした毎日を～

「最近疲れやすい」「体調がなんとなく悪い」「イライラする」「やる気がでない」「頭がまわらない」…そんな症状にお悩みの方、きちんと眠れていますか？その眠り、良質な眠りですか？

ストレスチェック制度の導入により、働く場でもメンタルヘルス一次予防対策の重要性が高まっています。その筆頭が「睡眠」であると言っても過言ではありません。不適切な睡眠は心身の不調を引き起こし、生活習慣病のリスクを高め、認知・判断機能・意欲の低下、情緒の不安定さを招きやすくなります。また、不眠の背後にうつ病が隠されていることもあります。

この講座では、睡眠とメンタルヘルスの関係性について学び、様々な睡眠改善のためのワークを体験できます。産業カウンセラーとして睡眠の知識をつけることはもちろんのこと、睡眠負債にお悩みのあなた自身もきっとぴったりの快眠戦略を得られるでしょう♪

ストレス社会において、最大のストレス解消法はカラオケでもやけ食いでなく、「快適な睡眠習慣」なのです♪

★講師紹介★



和田 隆 先生

- ・メンタルプラス株式会社 代表取締役
- ・東京消防庁消防学校 専任講師 / 日本体育大学 非常勤講師
- ・シニア産業カウンセラー
- ・1級キャリアコンサルティング技能士
- ・睡眠改善インストラクター
- ・アロマセラピー検定1級



【募集要項】

1. 日時：2018年11月10日（土） 9:30-16:30
2. 会場：東関東支部 柏研修室
3. 定員：24名 ＊定員になり次第締め切ります。
4. 受講資格：どなたでも受講できます。
5. 受講料：会員 8,640円 / 非会員 10,800円

スキルアップカード対象講座（カードをお持ちの方は忘れずにご持参ください。）

※ 開講確定の連絡後にお振込み願います。確定講座が複数の場合は、合算でのご入金が可能です。

6. 申込方法：申込書にご記入の上FAX、またはWEB（研修部宛てメール・HP）からお申し込いただけます。

☆2018年度より入金確認後にお送りしていた開講のご案内はメールにてご連絡しています。☆

＜お振込み先＞ 三井住友銀行 柏支店（店番号498）普通口座7731511
口座名 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東関東支部

＜お問い合わせ＞ 一社）日本産業カウンセラー協会 東関東支部
電話 04-7168-7160 FAX 04-7168-7180
メール kenshu@co-higashikanto.jp