

「睡眠負債」解消で「働き方改革」!!

「眠り」の質を高めてハイパフォーマンスを実現!

# 睡眠マネジメント

仕事・心・体を充実させる、  
睡眠の質の上げ方とセルフマネジメント

睡眠負債を抱える社会人は日本全体で約65%と言われています。睡眠の質が心身に与える影響は驚くほどにあります。誤った睡眠法で疲れが取れない状況から心身のバランスが崩れた状態では、仕事効率は上がりません。睡眠とは単に疲れをとるための行為ではなく、質の高い睡眠のコツを知り、上手に眠る事で、従業員の仕事力が高まり会社の生産性が高まります。本セミナーでは、仕事力が高まる睡眠について分かりやすく解説します。

こばやし みずほ

【講師】 小林 瑞穂 氏

スリープ・パフォーマンスカンパニー 代表  
快眠サロン水月～mizuki～ 代表  
薬剤師 / 睡眠改善シニアインストラクター 他



薬科大学卒業後、営業職に従事。医療の現場で心を病む人が増加している現状を目の当たりにし、心理カウンセラー資格を取得。その後、睡眠問題を深く掘り下げるためメンタル専門の薬剤師となる。延べ5万人以上の「眠りの悩み」に関わり、患者様の行動・社会復帰・人生が変わってく場面に数多く立ち会ってきた。睡眠は心と体を元気にし、目の前のあなたに笑顔をもたらす！と確信を得る。さらに、日本にわずか10名しかいない上級資格(H29年3月現在)睡眠改善シニア指導員資格を取得し、『快眠サロン水月～mizuki～』をオープンする。現在は、睡眠活用の専門家として、セミナーや企業研修、安全大会等の講演活動のほか、新聞や各種メディアでのコラム執筆やTV出演等実施。

日時 2019年 12月12日(木)  
14:00～16:00

場所 アピオスペース 大会議室  
(会津若松市インター西 90 TEL: 0242-37-2801)

受講料 ◆ 青年部会会員 無 料  
◆ 法人会会員 2,000円  
◆ 一般 5,000円

### ■お申込み方法

下記申込書に必要事項をご記入頂き、  
FAXにてお申し込みください。

**主催** (公社)会津若松法人会 青年部会

(2019.12.12) 『仕事力を高め、生産性を上げる、ポジティブ睡眠法』 受講申込書

(公社)会津若松法人会青年部会 行 FAX:0242-25-3303

申込日(2019/ / )

事業所名		TEL	
所在地		FAX	
受講者氏名	(複数のご参加可能)		

※ご記入いただいた情報は、当会からの各種連絡・情報提供のために利用するほか、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。

### 講座内容

- ・睡眠の質が仕事に与える影響力
- ・従業員の睡眠不足(睡眠負債)チェックポイント
- ・職場活性化につなげる睡眠指導のポイント
- ・睡眠負債の返し方
- ・今日からできる!睡眠改善3つのノウハウ 等