

研修名	リモートワーク時代の「睡眠の法則」 
研修概要 (目的・ねらい)	<p>新型コロナウイルス感染拡大の影響で、リモートワークを導入する企業が増えて以降、睡眠の質が低下したとを感じる人が増加しています。「寝つきが悪い」「途中で目が覚める」「眠った感じがしない」「いつも眠い」「朝起きられない」などの睡眠トラブルも発生し、パフォーマンスが低下して、日々の活動や仕事に集中できずに成果も上げにくくなっています。</p> <p>また、コロナ禍でのメンタル不調は不眠や過眠といった症状として表れることも多いため、睡眠についての正しい知識を習得し、睡眠をマネジメント（コントロール）することは、今後欠かせないセルフケアの1つと言えるでしょう。</p> <p>この講座では「睡眠医療」を誰でも簡単に実行できる科学的な法則にまとめた「睡眠の法則」をご紹介します、日常のちょっとした工夫で劇的に睡眠の質を向上させ、生活の質やパフォーマンスを高める方法をお伝えします。</p>
日時	2022年6月11日(土) 9:30 ~ 16:30
場所	オンライン研修
講師	<p>中村 香織 健康経営エキスパートアドバイザー / 睡眠指導者 / アクティブスリープ指導士 / 産業カウンセラー / 国家資格キャリアコンサルタント</p> <p>人材教育や組織開発の分野で研修、コンサルティングを行うだけでなく、睡眠にまつわる企業研修も多数行うほか、都内2カ所のメンタルクリニックで睡眠指導も精力的に行っている。また、「アクティブスリープ指導士」の養成にも携わり、働く人のメンタルケアとパフォーマンス向上に貢献するべく活動を広げている。</p>
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠不足とその影響 ・睡眠に関する認識チェック ・自身の睡眠タイプを理解する ・避けるべき典型的な4つのNG行動 ・不規則な生活での睡眠の対処法 ・快眠のための睡眠の法則 ・事例検討 ・睡眠面談の際の留意点 他
価格	会員 8,000円 / 一般 8,800円
受講資格	<p>オンライン会議システム Zoomにより受講可能な方 ※オンライン研修について、あらかじめ以下をご確認ください。 http://www.jica-kitakantou.org/induction/download/online_training.pdf</p>
申込期間	～ 2022年5月29日(日) ※期日後のお申込については事務局へお問合せください
トピックス	<p>実際にメンタルクリニック等で睡眠指導を行っている講師より、現場での知見を踏まえた内容を学ぶことができます。この講座は、どなたでもご参加いただけます。特にご自身や周囲の方が「寝つきが悪い」「途中で目が覚める」「眠った感じがしない」「いつも眠い」「朝起きられない」などの睡眠トラブルを抱えている場合におすすめの講座です。</p>

【研修のお申込】

北関東支部員研修講座のページからお申し込みいただけます。

<http://www.jica-kitakantou.org/induction/index.html>

※FAXでも受け付けています



【お問合せ先】

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く 9:30~17:30)

FAX 048-823-7807

URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>

E-mail: counsel@jica-kitakantou.org





= FAX 申込用紙 =



FAX 048-823-7807

※募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

申込講座名				開催日
ふりがな		会員 NO		
氏名		所属支部		
ご住所	〒			
TEL (携帯・固定)				昼間の連絡先をお願いいたします
FAX				申込結果の通知をいたします
E-mail				
受講料振込み日	年	月	日	通信欄

備考欄 (修了証や領収証などの発行希望がございましたら、書類名のほか、必要に応じて、社名、氏名などを記入してください)
(このほか、研修により、お申し込みの際に備考欄に記入いただくことがある場合には、ご記入ください)

振込先	埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785 （沖）ニホサンキヨウカクセーキョウカイ キョウトウブ 口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部
-----	--

○取得した個人情報は、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはいたしません。

○キャンセル、振替等

- 講座開催日の2週間前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の2週間前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

○その他：台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、北関東支部HPの「災害揭示版」(<http://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>)にて、ご確認ください。開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

○問合先：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局

TEL 048-823-7801 (土日祝を除く 9:30~17:30)
FAX 048-823-7807 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>
E-mail counsel@jica-kitakantou.org



※切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

