


研修名	<b>睡眠マネジメント実践講座</b> <b>～睡眠マネジメントをカウンセリングに活かす～</b> 
研修概要 (目的・ねらい)	<p>睡眠の不調のタイプとして、生活習慣の乱れや心の不安などによって睡眠に障害が起きるタイプ（機能的睡眠障害）があります。</p> <p>もしあなたのクライアントや部下に抑うつ傾向や不安があり、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩み事などで眠れない</li> <li>・工作中、ついウトウトしてしまうことがある</li> <li>・好きな映画やテレビを見ていても、一瞬寝てしまうことがある</li> <li>・寝ているつもりなのに、スッキリ起きられない</li> <li>・寝つきが悪かったり夜中眠が覚めてしまう</li> </ul> <p>といった症状で日々の活動や仕事に集中できず、成果も上げにくくなっているようであれば、是非カウンセリングに睡眠マネジメントを取り入れてみませんか？</p> <p>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することは、今後欠かせないセルフケアの1つとも言えます。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ことができることを、あなたのクライアントや部下に教えてあげてください。</p>
日時	2023年2月18日(土) 9:30～12:30
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、メンタルクリニックでビジネスパーソンに向け、睡眠指導も精力的に行っている。</p>
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠不足とその影響</li> <li>・睡眠に関する認識チェック</li> <li>・快眠のための睡眠の法則</li> <li>・事例検討</li> <li>・睡眠トレーニング（ロールプレイ） 他</li> </ul>
価格	会員 5,000円 / 一般 5,500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</p> <p>※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。</p> <p><a href="http://www.jica-kitakantou.org/induction/download/online_training.pdf">http://www.jica-kitakantou.org/induction/download/online_training.pdf</a></p>
申込期間	～ 2023年2月5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。特に睡眠トラブルを抱えるクライアントや部下のカウンセリング方法を知りたい方、ご自身の睡眠を改善されたい方にお勧めの講座です。</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](mailto: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](mailto: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

