

最高の睡眠の とり方



日時

2023年10月11日(水)

10:15～11:45 ※10分休憩あり

参加
無料

プログラム内容

最高の睡眠を手に入れるために、日常生活に取り入れていただきたい行動などをお伝えします。

目次

- ◆ Googleの経営者が8時間眠るワケ
- ◆ 睡眠のゴールデンタイムのウソとホント
- ◆ 最高の睡眠のための3つのルーティン
- ◆ 睡眠前の6つのNG習慣
- ◆ どうしても眠れない時の対処法

こんな方に
おすすめ！

- 睡眠のコツを知り、体調安定に役立てたい！
- 「ぐっすり眠れない」「寝つけない」、「寝ても疲れがとれない」と悩んでいる方！
- 体調の安定を目指すことで、面接でもアピールできるようにしていきたい！

講師紹介

江川 信吾(えがわ しんご)

元々は製薬会社に勤務し、精神科専門の医薬情報担当者(MR)として約7年間にわたり睡眠薬、抗うつ薬の薬剤情報を医師に提供。

現在は、医療機関にて睡眠改善の指導を行いながら、企業向けに社員研修を行う。



主な仕事

- ・南青山内科クリニック睡眠カウンセリング担当
- ・キリンビバレッジ KIRIN naturals(健康経営サービス)の睡眠講師

普段の睡眠を振り返ってみよう！

みなさんは、毎日平均どれくらい睡眠をとっていますか？
「寝起きが悪い」「睡眠の質が悪いので体調不良が多い」「昼夜逆転している」などなど、様々なお悩みがあるかもしれません。**睡眠は体調安定に繋がるもっとも大切な要素の1つであることは、多くの人がご存じなのではないでしょうか。しかし、具体的にどうすればよりよい睡眠がとれるのかまで追求した人は少ないかもしれません。毎日のことだからこそ、プログラムを通して自身の睡眠と向き合い、よりよい睡眠をとるための知識を吸収していきましょう！**



参加方法

ココルポートのご利用者様は

- 会場参加をご希望の方 …………… 通所中の事業所にてご参加ください。
- 在宅での参加をご希望の方 …………… 事業所からお送りするZoomのURLからご参加ください。

ココルポートが初めての方は

1. まずはココルポート横浜Office or 横浜第2Officeどちらかにご連絡ください。
連絡先詳細は下記を参照してください。
2. 当日5分前に、ココルポート 横浜Office または 横浜第2Officeにお越しください。

各事業所では、新型コロナウイルス感染対策を徹底しております。
マスクご着用のうえ安心してお越しいただきますと共に、入口での検温・消毒のご協力を、何卒よろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ・お申し込み・ご来場はこちらまで！



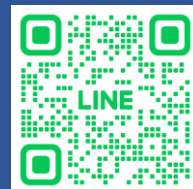
横浜Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13
第2安田ビル3F
TEL 045-565-9270

横浜第2Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-30-8
SYビル4階
TEL 045-534-9673

LINE 公式アカウント



@514jevz