

伸びる会社は「上手く」眠る！

メンタルヘルスケアはアクティブに！

MD.ネットでは、

メンタルヘルス不調の原因である「睡眠」
を徹底改善すべく、

ビジネスマンのためのスリープスクール
を開講します！

体験者の100%が

”眠りの改善”を実感しています！！



睡眠の質が低下すると、日中の生産性が低下するだけでなく、五大生活習慣病の発症リスクが2倍以上に高まる
ことが、最近の研究でも明らかにされています。睡眠は疲労を回復させ、活力を生み出す原点。

私たちMD.ネットは、2012年度から、アクティブなメンタルヘルスケアとして、この「睡眠改善」に取り組
みます。そこで、「脳の専門家」である、作業療法士の菅原洋平先生とタッグを組み、皆様に「スリープスクール
」を提供いたします。睡眠の改善を通じ、社員の方々の活力がアップし、必ずや事業発展のお役に立てるもの
と確信しております。

まずは、人事、保健スタッフの方々に社内の研修としての可能性を御検討いただくために、

下記概要の**体験型セミナー**を開催いたします。是非ご参加いただければ幸いです。お待ちしております！

＜スリープスクールの内容＞ 楽しく睡眠を学ぼう！ 90分

ステップ1 知っているようで知らない「睡眠の仕組み」を学ぶ。

ステップ2 自分の睡眠のレベルを自己採点します。

ステップ3 自分はどんな睡眠パターンかを把握し、問題点を抽出。

ステップ4 自分の睡眠レベル、パターンにベストな、

「ぐっすり眠るための改善方法」を習得します →実践後ぐっすり

開催 6月28日（木曜日）PM15:00～17:00（挨拶10分 講座90分 質疑応答20分）

場所 MD. ネット オフィス（東京都港区赤坂5-2-20赤坂パークビル2F）

参加費用 無料 参加人数 15社 1社2名までお受けいたします

講師 菅原洋平（作業療法士） ★ こちらのブログも参考にしてください ★

<http://ameblo.jp/md-mcli2011/entry-11256605920.html>

【スリープスクール体験セミナー参加申込用紙】 切らずにFAXを送信してください <受付担当：遠藤>

送信先FAX 03-5563-5152 TEL 03-5563-5151 Mail s.endo@md-net.co.jp

御社名 _____ 部署名 _____

電話番号 _____

参加者名 _____ Mail _____

参加者名 _____ Mail _____