

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、
スリープスクール第3弾を開講します！
体験者の100%が
”眠りの改善”を実感しています！！



大好評だった第2弾に続き、睡眠改善士、菅原先生のスリープスクール第3弾を開催いたします！

今回はビジネスマン必須の睡眠法則、睡眠改善によるうつ病予防、業種に合わせた睡眠改善・調整方法など、具体的なケースも含めてお話いたします。

皆様の会社で健康管理に取り組んでおられると思いますが、
そうした施策を有効なものにするために、「睡眠改善」は原点ではないでしょうか。

菅原先生と私遠藤で、下記概要の体験型セミナーを企画いたしましたので、是非ご参加いただければ幸いです！

<スリープスクールの内容>

- ステップ1 ストレス、不眠、うつ病の関係
うつ病予防の鍵は新卒者の睡眠改善から始まっていた！
- ステップ2 睡眠のメカニズム ビジネスマンに必須の「睡眠の法則」
- ステップ3 睡眠アセスメント 睡眠日誌を徹底解剖！（ケーススタディ）
- ステップ4 睡眠と生産性との関係
- ステップ5 業態に合わせた睡眠調整
交代勤務、深夜帰宅をシュミレーション
- ステップ6 医療現場で実証済み、菅原先生の睡眠プログラム
6ヶ月でぐっすり睡眠を手に入れよう！

開催 12月7日（金曜日）PM17:00～19:00（講座90分 質疑応答30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 定員：15名
講師 菅原洋平氏（作業療法士）

*お飲物、軽食をご用意してお待ちいたしております。

菅原先生の本

「あなたの人生を変える睡眠の法則」
9月21日に発売されました！日頃簡単に
取り入れられる睡眠改善方法に、驚き
です！



☆こちらのブログも参考にしてください☆
<http://amcbl.jp/activesleep/>

【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 _____