

作業療法士、菅原洋平氏の

# スリープスクール ビギナーズコース開講

睡眠で毎日を元気に！



私たちの生活に不可欠な睡眠。  
睡眠の質を改善し、毎日健康に、元気に働きたい！

たくさんのお声にお応えして、『スリープスクール ビギナーズコース（計3回）』を開催いたします。  
コースは「メカニズム」、「アセスメント」、「セルフケア」の3つから構成されており、  
睡眠のメカニズム、不眠と脳の仕組み、睡眠の評価方法（質の良い睡眠が取れているか）、睡眠日誌の分析方法、  
自身で取り組める睡眠改善のための6つの方法など、医学的な側面から睡眠について学べます。

このコースで学んだ内容は、自身の睡眠改善だけでなく、ご家族、ご友人や同僚などの睡眠改善のアドバイスにも活用できます。

3回のセミナーを受講された方には、「修了証」を発行いたします。

## 〈第1回のセミナー内容〉

1月24日（木）PM7:00～8:30

### 『メカニズム』

睡眠と脳の仕組みを学びます。

- ・睡眠の法則
- ・不眠の仕組み
- ・ストレス、不眠、うつ
- ・ホルモンの役割

## 〈第2回のセミナー内容〉

2月28日（木）PM7:00～8:30

### 『アセスメント』

睡眠の評価方法を学びます。

- ・睡眠の誤った認識
- ・不眠行動の見つけ方
- ・生活習慣のつくられ方
- ・睡眠日誌の分析方法

## 〈第3回のセミナー内容〉

3月14日（木）PM7:00～8:30

### 『セルフケア』

睡眠改善法について学びます。

- ・睡眠の基本原則
- ・改善のための6コース
- ・改善までのロードマップ
- ・薬の種類の基本知識

## 〈第1回のセミナー日時〉

開催： 1月24日（木曜日）PM7:00～8:30（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： 10,000円（1回60分×3回、テキスト代）

定員： 15名

講師： 菅原洋平氏（作業療法士）

## 菅原洋平氏のご紹介

大学で基礎医学を学び、国家資格作業療法士免許を取得。2001年民間の精神科病院にて精神科作業療法に従事。2005年国立病院機構に就職。2012年ユークロニア株式会社（<http://activesleep.net/>）設立。個人の能力を最大限に発揮させ企業の力を高めるべく、活動を行っている。著書「あなたの人生を変える睡眠の法則」  
☆こちらのブログも参考にしてください☆

<http://ameblo.jp/activesleep/>

【スリープスクール ビギナーズコース参加申込用紙】 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](mailto:s.endo@md-net.co.jp)

お名前（ふりがな） \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

お電話番号 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_