

～働く人の幸せと安全を追求する～

人と安全研究所 ×



一般社団法人
日本快眠協会
comfortable sleep association of japan

居眠り運転は誰もが起きる!?

その場で、ご自身の睡眠を
数値化してみませんか?

居眠り運転防止 セミナー

経営者、
幹部の方々
必見!!

先着
50名様!!

開催日 2014年11月7日(金) 14:00~16:00

日本快眠協会が実施したアンケートによりますと、実に7割以上の方が睡眠について不満足だと回答しています。さらに不満足と回答した方の多くが、日中の仕事や運転に差し障る不調を感じています。睡眠の質の低下は、個人の心と体の健康に影響を及ぼすだけでなく、パフォーマンスの低下や居眠り運転につながり、ひいては企業にとって多大な被害につながることも考えられます。

居眠り運転防止 3つの秘密

ポイント 1

人はなぜ居眠りをするのか?

人には睡眠サイクルがあり、必ず眠くなる時間帯が存在します。眠りのメカニズムを知ることによって事前に対策をすることが可能になります。

ポイント 2

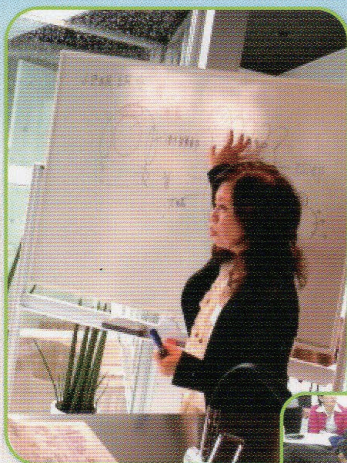
自分の睡眠状態を知ることの重要性

睡眠時間を十分にとっているが、昼間眠たいときがあったり、朝起きた時もなかなか眠りが覚めないなど、睡眠の様々な問題を解決するためには、まずは自分の睡眠状態を知ることが大切です。

ポイント 3

睡眠力を鍛える!

質の高い睡眠をとるためには、睡眠力を鍛えることが大切。睡眠力をどのように鍛えるのか、今日から出来る睡眠力を高める方法をお伝えします。





講師紹介

一般社団法人日本快眠協会

代表理事 今枝昌子

<所属学会> 日本睡眠学会



<今までの経緯>

- 2004から5年間心療内科にてリフレクソロジストとして勤務
- 2006～ 現在、心療内科内で患者向けの睡眠講座を開講・リワーク
(社会復帰のための支援プログラム)の睡眠対策講師を受け持つ。
- 2008.6 睡眠に対する代替療法の有意性を日本心身医学会にて学会発表
- 2009.5 『快眠セラピー プラスドゥース』を開業し、企業・行政・医療の現場で
『睡眠力を鍛えるうつ病予防』メンタルヘルス研修開始。
福利厚生として企業内快眠カウンセリング、出張施術を定期的に行うプログラムを開始。
企業内イベントなども手がける。
- 2012.7 一般社団法人 日本快眠協会を設立し、『企業の保健室』を目指して快眠セラピストの養成と、
睡眠力の鍛え方の普及に努める。
美容・健康など幅広く、睡眠に関する情報をお伝えし、メディアにも出演。

開催要項

開催日 2014年11月7日(金)

時間 14:00～16:00 受付時間13:30～

費用 お一人様 5,000円(税別)

場所  **Coara Drive®**
安城自動車学校

株式会社 安城自動車学校

〒446-0011 愛知県安城市北山崎町北浦50番地

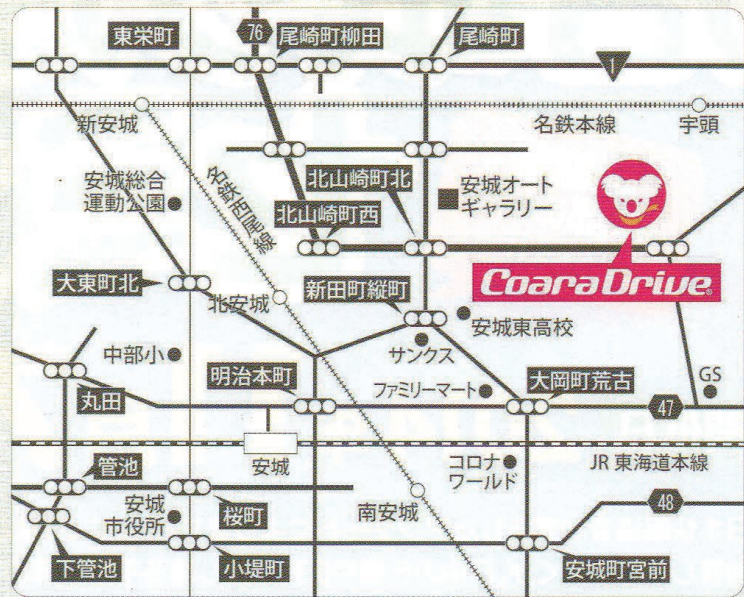
お問い合わせ
お申込み

電話：0566-76-8181

FAX：0566-76-7171

E-Mail：info@hito-anzen.com

[担当窓口] 未来創造室 渡邊／植野



アクセス

- ・伊勢湾岸道 豊田東 IC より約 20 分
 - ・東名高速道路 岡崎 IC より約 20 分
- ※車でお越しの方は、駐車場をご利用ください。

FAX からの申し込み… (0566)76-7171

貴社名			
住所	〒 _____		
電話番号		FAX番号	
担当者名	フリガナ _____	部署名	
参加人数	名 _____		
参加者名	フリガナ _____	フリガナ _____	
	フリガナ _____	フリガナ _____	
	フリガナ _____	フリガナ _____	

※ 料金は事前お振込みとなります。お申込みされましたら、ご請求書を発行させていただきます。

※ ご不明な点等ございましたら、未来創造室 渡邊／植野 までご連絡下さい。 ※ 人数に限りがございます。早めにお申し込み下さい。