

睡眠マネジメントセミナー

# 健康経営と 睡眠衛生

～ウェルビーイング向上を実現する睡眠マネジメント～



講師 メンタルプラス（株）代表取締役 和田 隆 氏



「睡眠」のマネジメントとは？  
睡眠軽視から睡眠重視の時代へ！



日時

3/4(月) 16:00～18:00

場所

北海道経済センター 8階 Bホール (札幌市中央区北1条西2丁目)

参加費

会員3,000円／非会員6,000円

※参加費は当日受付にて現金でお支払いください。

定員

30名



札幌商工会議所 健康・文化部会

お申込は裏面へ

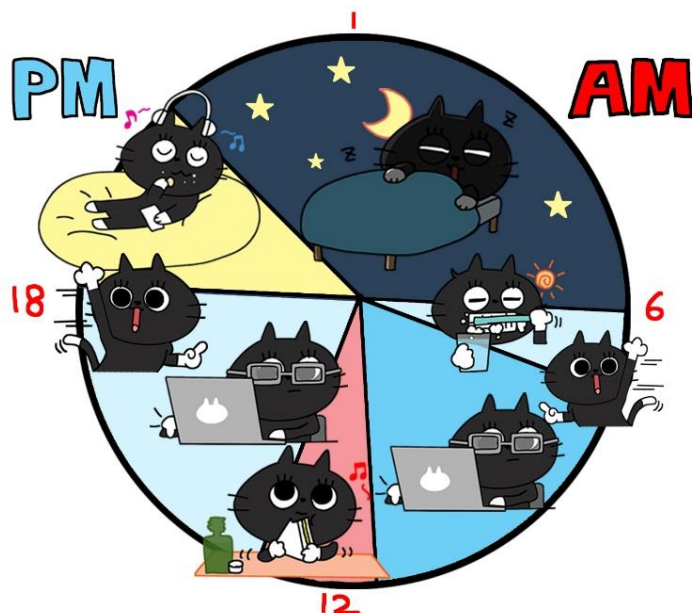
# 仕事や生活習慣による不眠や睡眠不足。 その解決へのアプローチをクリアに教えます。

不適切な睡眠衛生は不眠を引き起こし、生活習慣病のリスクを高め、認知・判断機能、意欲の低下、情緒の不安定さを招きやすくなります。  
組織の生産性向上・健康経営・コンプライアンスを支援するために「睡眠マネジメント」について紹介します。

## 講師

和田 隆 (わだ たかし)  
メンタルプラス (株) 代表取締役

公認心理師、1級キャリアコンサルティング技能士として、民間企業を中心に、警視庁、東京消防庁（消防学校講師）、日本体育大学（非常勤講師）、文部科学省、県庁、教育委員会等において、ハラスメント防止、メンタルヘルス対策、睡眠マネジメント等をテーマに3,000回以上の講演、研修実績がある。主な著書に『仕事のストレスをなくす睡眠の教科書』、『最新パワハラ対策完全ガイド』、『自分の殻は中から破れ！』（方丈社）等があり、映像、メディア実績も多数。現在、札幌と横浜の2拠点生活をしながら、札幌観光大使として、札幌の魅力を全国に発信する役割も担っている。



## 申込方法

HP

札幌商工会議所

<https://www.sapporo-cci.or.jp/>

- ・HPより「イベント・セミナー」をクリック
- ・「お申込みフォーム」より必要事項をご入力・送信

QR

- ・右記QRコードを読み込み
- ・「お申込みフォーム」より必要事項をご入力・送信



FAX 011-222-5215

- ・下記のフォームにご記入のうえFAX送信

|                    |   |  |  |   |   |
|--------------------|---|--|--|---|---|
| 事業所名               | フリガナ  |  |  |   |   |
| TEL                | -   | -  | FAX  | -   | -   |
| 業種<br>(1つだけお選び下さい) | <input type="checkbox"/> 建設<br><input type="checkbox"/> 飲食<br><input type="checkbox"/> その他( ) | <input type="checkbox"/> 工業・製造<br><input type="checkbox"/> 金融・保険 | <input type="checkbox"/> 電気・ガス<br><input type="checkbox"/> 不動産 | <input type="checkbox"/> 運輸<br><input type="checkbox"/> 印刷・広告 | <input type="checkbox"/> IT・通信<br><input type="checkbox"/> 医療・福祉<br><input type="checkbox"/> 小売・卸売<br><input type="checkbox"/> 土業 |
| 参加者情報              | 部署・役職   | フリガナ<br>氏名   |  |   |   |
|                    | 部署・役職   | フリガナ<br>氏名   |  |   |   |

【お問い合わせ先】札幌商工会議所 産業部 生活・サービス産業課（村上）  
〒060-8610 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター 2F  
TEL: 011-231-1374 FAX: 011-222-5215 Email: seikatu@sapporo-cci.or.jp