

参加  
無料

じょうず かみん  
上手な仮眠 ってどうしたらいいの？

ひるね ただ ほうほう  
昼寝の正しい方法



にちじ  
日時

2025年1月14日(火)

13:15~14:45 ※10分休憩あり

ないうよう  
プログラム内容

目次

- ▶ ランチ後に眠い本当の理由
- ▶ 3つの昼寝のコツ
- ▶ 自分に適した1日のスケジュール



※資料の配布はございません。各自メモをご準備ください。

受講後に  
得られる  
知識

- 仮眠のメリットについて学べる
- 上手な仮眠のとり方を学べる
- 自分の睡眠タイプを知り、自分に合った眠り方を見つけられる

## 講師紹介

江川 信吾(えがわ しんご)

元々は製薬会社に勤務し、精神科専門の医薬情報担当者(MR)として約7年間にわたり睡眠薬、抗うつ薬の薬剤情報を医師に提供。

現在は、医療機関にて睡眠改善の指導を行いながら、企業向けに社員研修を行う。

主な仕事

- ・南青山内科クリニック睡眠カウンセリング担当
- ・キリンビバレッジ KIRIN naturals(健康経営サービス)の睡眠講師

## 上手な仮眠とは？

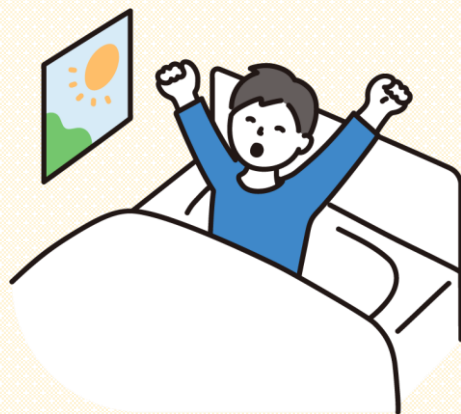
ランチ後や午後に思ったより眠ってしまい、

夜に寝つけないことはありませんか？

上手な仮眠は、夜の睡眠を改善します。そして、

上手な仮眠は、仕事にも良い影響を与えてくれます。

睡眠タイプを診断し、自分に合った眠り方を見つけましょう。



## 参加方法

### 事業所のご利用者様は

- 会場参加をご希望の方 …………… 通所中の事業所にてご参加ください。
- 在宅での参加をご希望の方 …………… 事業所からお送りするZoomのURLからご参加ください。

### ココルポートが初めての方は

1. まずはココルポート横浜Office or 横浜第2Officeどちらかにご連絡ください。

連絡先詳細は下記を参照してください。

2. 当日5分前に、ココルポート 横浜Office または 横浜第2Officeにお越しください。

<ご協力いただきたいこと>

当日の体温および体調の確認を各自で行ってください。

また、新型コロナウイルス等の感染症に罹患・療養期間中の方は、お控えいただきますようお願いいたします。



お問い合わせ・お申し込み・ご来場はこちらまで！



### 横浜Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13

第2安田ビル3F

TEL 045-565-9270

### 横浜第2Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-30-8

SYビル4階

TEL 045-534-9673

LINE公式アカウント



@514jevz