

第5回

メンタルヘルス公開講座

～従業員の生産性を向上させる睡眠の法則～

日々よく眠れているかどうかを心身の健康のバロメータとして生活している方が多いのではないのでしょうか。「寝つきが悪い」「寝ても日中の眠気に悩んでいる」…こんな体調不良は、睡眠のとり方を工夫すると症状が改善するだけでなく、日中の「やる気」「集中力」も向上させることができます。

本セミナーでは、メンタルヘルスと関連が深い「睡眠」の専門家である、ユークロニア株式会社代表の菅原洋平先生を講師にお招きし、従業員の生産性を向上させる睡眠について具体的な方法をわかりやすく解説いたします。

弊社所長清水からは、労働安全衛生法の改正に伴い、事業所が実施するメンタルチェックの解説と課題についてご説明いたします。

【開催日時】 2014年10月9日(木)14時～16時40分

* 13時30分から受付を開始します。

【会 場】 渋谷SIビル6階会議室

東京都渋谷区渋谷1-1-11

<http://www.kasikaigisitusibuya.com/access.html>

【プログラム】

14:00～ 日本メディメンタル研究所 産業医 清水隆司

「労働安全衛生法改正に伴うメンタルチェックの解説と課題」

14:30～ ユークロニア株式会社 代表 菅原洋平 (<http://activesleep.net/>)

「従業員の生産性を向上させる睡眠の法則」

16:30～ 質疑応答

16:40 終了

【定 員】 40名(先着順)

* 1社からのお申し込みは2名様までとさせていただきます。

【参加費】 3,000円

* 弊社と産業医契約をされている企業の方は無料です。

* お申込みいただいた方へは振込先について個別にご連絡いたします。

【お申し込み】

MAIL:kouza@medi-mental.com FAX:03-3527-9889

【お問い合わせ】 担当 舘野(kouza@medi-mental.com)まで



お問い合わせ

日本メディメンタル研究所/株式会社JPRON URL <http://www.medi-mental.com>

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-14

TEL:03-5953-1540(電話番号が変更になりました) FAX:03-3527-9889

FAX 送信先：03-3527-9889

メンタルヘルス公開講座 お申し込みフォーム

御社名 *		
業種 *	<input type="checkbox"/> 企業 <input type="checkbox"/> 自治体 <input type="checkbox"/> 組合 <input type="checkbox"/> 医療福祉 <input type="checkbox"/> 公益法人 <input type="checkbox"/> 教育機関 <input type="checkbox"/> NPO団体 <input type="checkbox"/> その他()	
お名前 *	代表者	同行者
フリガナ		
ご所属部署名 *		
お役職		
電話番号 *		
FAX番号		
郵便番号		
ご住所 *		
メールアドレス *		
参加動機 *		
従業員数 *	<input type="checkbox"/> ～49 <input type="checkbox"/> 50～299 <input type="checkbox"/> 300～999 <input type="checkbox"/> 1000～4999 <input type="checkbox"/> 5000～	
この講座を知ったきっかけ *	<input type="checkbox"/> 新聞・雑誌 <input type="checkbox"/> 書籍 <input type="checkbox"/> インターネット検索 <input type="checkbox"/> メールマガジン <input type="checkbox"/> Twitter <input type="checkbox"/> 講座・講演 <input type="checkbox"/> 弊社社員より <input type="checkbox"/> 知人の紹介 <input type="checkbox"/> その他	
ご関心のある分野をお聞かせください * 複数選択可	<input type="checkbox"/> メンタルヘルス対策ラインケア <input type="checkbox"/> メンタルヘルス対策セルフケア <input type="checkbox"/> 安全配慮義務など組織と管理職のリスク <input type="checkbox"/> コミュニケーション改善 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス予防 <input type="checkbox"/> パワーハラスメント対策 <input type="checkbox"/> マネジメント力向上 <input type="checkbox"/> その他()	
代表清水メールマガジン配信	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> すでに登録済み	



お問い合わせ：
日本メディメンタル研究所/株式会社JPRON URL <http://www.medi-mental.com>
〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-14
TEL: 03-5404-3566/FAX: 03-3527-9889