

講師プロフィール



一般社団法人日本快眠協会
代表理事
CSA スリープケアマスター
今枝昌子

■心療内科内でリワーク講師を務め、リフレクソジストとして眠れない12,000本の足裏から生み出した独自のメソッド『足裏快眠法』を生み出し、日本心身医学会にて学会発表

その後、うつ病予防として、『睡眠力の鍛え方』を、企業・行政・医療の現場で7,000名以上の方に体感型研修をおこなう。2012年日本快眠協会を設立。

さらに睡眠の専門家として、『1分間の深いイイ話』(日本テレビ)『羽島真一氏のモーニングバード』テレビ朝日、『ほっとイブニング』NHK名古屋、『ドデスカ!』(名古屋TV)、PSゴールド(中京TV)等に出演、新聞、雑誌等多数メディアで取り上げられている。『日経ウーマン オンラインコラム』、不眠のサイト『フミナーズ』等、オンラインコラムも掲載する。

2014年より、公益財団法人 精神科学振興財団 睡眠推進健康機構の睡眠推進員を務め、全国の行政へ睡眠専門医師と合同講演会を開催。

2016年9月より『オトナ眠育』『コドモ眠育』 眠育活動を開始

<企業研修実績> (五十音順)

■アイシン精機労働組合、アイシン労働組合、愛知県生活協同組合、(一社)愛知県トラック協会各支部・研修センター、アクサ生命株式会社、安城自動車学校、NTT インフラネット、大塚製薬株式会社、北名古屋市役所、キャノン株式会社、キャノン労働組合、協和発酵キリン労働組合、さいたま市役所、大同特殊鋼(株)、千葉県トラック協会、中部交通共済協同組合、中部電力労働組合、株式会社デンソー、東海市社労士会、東海東京証券、東芝(株)研修センター、東芝未来館、トヨタ車体労働組合、日立製作所労働組合大みか支部、百五銀行、富士通(株)、ブリヂストン労働組合、碧南信用金庫、三井不動産株式会社、三菱電機株式会社、三菱メカトロニクスソフトウェア株式会社、岡崎市・豊橋市・東海市・多治見市商工会議所他、物流系、IT系、製造業など多数



<イベント実績>

■愛知製鋼運動会、オールドトヨタ全事業所運動会、三井不動産レジデンシャル株式会社等

<おねむり保健室>

■製造業 企業内実績多数

<高齢者施設>

■京都宇治市内 高齢者施設「ゆうゆうの里」認知症予防プロジェクト実施

<書籍>

■『生活習慣を変えなくても深い眠りは手に入る』山と溪谷社 2017.10

<CM>

■日立 ふとん乾燥機『アットドライ』WEB CM・カタログ出演他



日立ふとん乾燥機
アットドライ
HFK-W100
シャンレゴールド(D) ピンクゴールド(P)