

# 「健康経営」時代に求められるアドバイザーを養成！ CSAスリープケアマネージャー 養成講座

日程：2023年7月1日（土）

10:00～16:00

受講料：35,000円（税込）

主催：一般社団法人日本快眠協会

## 従業員の「睡眠の改善」は健康経営の第一歩！！

コロナ禍を経て生活様式の大きく変化した昨今、「睡眠」の重要性はどんどん高まっています。なんとなく眠れない、夜中に目が覚めてしまう、日中に眠気がある…等、皆さん一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。睡眠の質の低下はうつ、集中力の低下、事故発生のリスクが高くなるなど、様々な問題へつながります。睡眠に関する問題の解決は健康増進だけでなく、生産性の向上にも繋がることから健康経営の推進においても重要な課題です。

## 睡眠に悩む従業員へのアドバイスにも活用できる！

講座で学んだ内容はご自身のためだけでなく、従業員の方から睡眠に関する相談を受けた際のアドバイスとしてもご活用頂けます。相談される機会の多い産業看護職の皆様をはじめ、健康経営推進のご担当者様、人事の皆様も多くご参加されています。

### 講義内容

- 1.睡眠の基礎・メカニズム
- 2.睡眠とメンタルヘルス
- 3.睡眠セルフチェック
- 4.睡眠管理法①(セルフケア)
- 5.睡眠チェック
- 6.睡眠管理法②(ラインケア)  
ロープレ実践
- 7.プレゼンティーズムの弊害
- 8.睡眠と健康経営



認定試験  
(講座内で実施)



CSAスリープケア  
マネージャー認定

1企業で5名以上参加頂ける場合には、貴社に講師が直接出向き、養成講座を開講させて頂くことも可能ですのでご相談ください。

# CSAスリープケアマネージャー養成講座申込詳細

《各お手続きの期限を必ずご確認ください》

◇申込期限: **2023年6月25日(日)23:59**

◇最終振込期限: **2023年6月25日(日)中**

※お申込み受付後から1週間が入金期限ですが、期間間際のお申し込みの場合は必ず最終振込期限までにお振込みください。

## 《お申込み方法》

1) 下記の一般社団法人日本快眠協会「個人情報の取り扱いについて」を必ずご確認の上、URLまたはQRコードよりお申込みください。

お申込みURL: [https://kaimin.or.jp/?page\\_id=7](https://kaimin.or.jp/?page_id=7)



2) メールにて今後のお手続きのご案内をさせていただきます。ご案内から1週間以内にご入金のお手続きをお願いします。

※お申込みいただいてから2営業日経過後も返信メールが届かない場合、お手数ですが当協会までご連絡ください。

3) 当協会にて参加費の入金が確認でき次第、受付完了のメールを送付いたします。

4) 受付完了後、開催日前日までに当日の詳細、事前アンケート等をご連絡させていただきます。

また、当日使用するテキストにつきまして郵送させていただきますので

郵送トラブルによりテキストが届かない事等がないよう、**お申し込み時の送付先ご住所はお間違いがないか十分ご注意ください。**

## 《その他》

・本講座はオンラインでの開催となります。グループワーク等の関係で、参加者の皆様もカメラ・マイクをオンにしてご参加頂きます。

・認定試験は講座の最後に受験のお時間を設けております。事前にテキストと共に郵送されますので、試験用紙については当日試験のお時間になるまで開封されないようお願い致します。

・途中、1時間の昼休憩がございます。

・最小催行人数に満たない場合やその他の事情により中止となる可能性もございます。その場合は開催3日前までにご連絡致します。

・主催者の都合で講座が中止になった場合、日程が変更になりご参加頂けなくなった場合を除き、受講者の都合によるキャンセルに伴うご返金はできかねますのでご注意ください。

### 個人情報の取り扱いについて(一般社団法人日本快眠協会)

ご記入頂きました個人情報は、当協会の事業活動やお客様へのより良いサービスを提供する目的として利用させていただきます。お客様の個人情報は法令及び当協会の内部規定に基づき管理いたします。

<個人情報の第三者提供について>

当協会は、法令に定める場合を除き、個人情報を事前に本人の同意を得ることなく第三者には提供いたしません。

<個人情報に関するお問い合わせ先>

一般社団法人日本快眠協会事務局 E-mail: info@kaimin.or.jp

## 《お問い合わせ先》 一般社団法人日本快眠協会

住所: 愛知県名古屋市中区栄四丁目3-26  
昭和ビル3F

TEL: 052-228-0770  
MAIL: info@kaimin.or.jp