

| | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| 研修名 | 睡眠マネジメント実践講座 ～睡眠マネジメントをカウンセリングに活かす～ | | | |
| 研修概要 (目的) (ねらい) | <p>現代社会において、「睡眠の質」が心と体の健康に与える影響は計り知れません。特に、生活習慣の乱れや心の不安が原因で、以下のような睡眠に関するお悩みを抱える方が増えています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不安や悩みで眠れない ・日中にウトウトしてしまう ・寝た気がしない、朝スッキリ起きられない ・夜中に何度も目が覚める <p>こうした症状を抱えるクライアントや部下が、仕事や日々の生活に集中できず、成果を上げにくい状況にあるなら、今こそカウンセリングに「睡眠マネジメント」を取り入れてみませんか？</p> <p>睡眠の不調は、抑うつ傾向や不安などのメンタル不調と深く結びついています。本講座では、睡眠に関する正しい知識を身につけるだけでなく、以下の方法を実践的に学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の質を劇的に向上させる、日常でできる簡単な工夫 ・生活の質や仕事のパフォーマンスを高める実践的な方法 <p>クライアントや部下に教えることで、集中力や成果向上をサポートするだけでなく、自身のセルフケアにも役立てることができます。是非この機会に、「睡眠マネジメント」を通して、健康的で充実した生活をサポートするスキルを磨いていきましょう。</p> | | | |
| 日時 | 2025年9月27日(土) 13:00～17:00 | | | |
| 講師 | <p>中村 香織 (なかむら かおり)</p> <p>健康経営エキスパートアドバイザー、睡眠指導者、アクティブスリープ指導士、産業カウンセラー 国家資格キャリアコンサルタント</p> <p>人材教育や組織開発の分野で研修、コンサルティングを行うだけでなく、睡眠にまつわる企業研修も多数行うほか、メンタルクリニックでビジネスパーソンに向け、睡眠指導も精力的に行っている</p> | | | |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠不足とその影響 ・睡眠に関する認識チェック ・快眠のための睡眠の法則 ・事例検討 ・睡眠トレーニング(ロールプレイ) 他 | | | |
| 会費 | 会員 5,000円 / 一般 5,500円 | | | |
| 受講資格 | <p>どなたでも受講できます。</p> <p>オンライン会議システム Zoomにより受講可能な方 ※オンライン研修について、あらかじめ以下をご確認ください。 http://www.jica-kitakantou.org/induction/download/online_training.pdf,""</p> | | | |
| 申込期間 | ～ 2025年9月14日(日) ※期日後のお申込については事務局へお問合せください | | | |
| トピックス | <p>実際にメンタルクリニック等で睡眠指導を行っている講師より、現場での知見を踏まえた内容を学ぶことができます。この講座は、どなたでもご参加いただけます。特に睡眠トラブルを抱えるクライアントや部下のカウンセリング方法を知りたい方、ご自身の睡眠を改善されたい方にお勧めの講座です。</p> <p>なお、2025年5月31日(土)も同じ内容の講座です。どちらかご都合の良い日にご参加ください。</p> | | | |
| 定員 | 16名 | | | |
| ポイント | ポイント | 3 | | |

【研修のお申込】

北関東支部会員研修講座のページからお申し込みいただけます。
<http://www.jica-kitakantou.org/induction/index.html>

※ FAXでも受け付けています

【お問合せ先】

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局
 TEL 048-823-7801 (土日祝を除く 9:30～17:30)
 FAX 048-823-7807
 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>
 E-mail: counsel@jica-kitakantou.org





= FAX 申込用紙 =

FAX 048-823-7807

※ 募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

| | | | | | |
|---------|----|---|-------|-----------|------------------|
| 申込講座名 | | | 開催日 | 年 月 日 () | |
| ふりがな | | | 会員番号 | | |
| 氏名 | | | 所属支部 | | |
| ご住所 | 〒 | | | | |
| 電話番号 | 固定 | | 携帯 | | 昼間の御連絡先をお願いいたします |
| FAX | | | | | |
| メールアドレス | | | | | 申込結果の通知をいたします |
| 受講料振込日 | 年 | 月 | 日 () | 通信欄 | |

| | |
|-----|--|
| 備考欄 | (修了証や領収書などの発行希望がございましたら、書類名のほか、必要に応じて、社名、氏名などの記入をお願いします。) (このほか、研修により、お申し込みの際に備考欄に記入いただくことがある場合には、ご記入願います。) |
|-----|--|

| | |
|-----|---|
| 振込先 | 埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785 支)ニホサンギヨウカウセラーキョウカイキタカントウブ 口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 |
|-----|---|

○ 取得した個人情報は、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート・調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。

また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはいたしません。

個人情報の取扱い方針は次のアドレスより、ご確認ください。

<https://www.counselor.or.jp/privacy/tabid/201/Default.aspx>

個人情報の取扱いについて同意いたしました。
この欄は必ずチェックをお願いいたします。チェック欄がない場合はお申込みをお受けできません

○ キャンセル、振替等

- 講座開催日の2週間前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の2週間前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

○ その他

台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、

<https://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>

にて、ご確認ください。開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

○問 合 先： 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局
 TEL 048-823-7801 (土日祝を除く9:30~17:30)
 FAX 048-823-7807
 URL <http://www.jica-kitakantou.org/>
 E-mail counsel@jica-kitakantou.org



北関東

※切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

