

# 伸びる会社は「上手く」眠る！

メンタルヘルスケアはアクティブに！

MD.ネットでは、  
メンタルヘルス不調の原因である「睡眠」  
を徹底改善すべく、  
ビジネスマンのための、  
スリープスクール第2弾を開講します！  
体験者の100%が  
”眠りの改善”を実感しています！！



大好評だった第1弾に続き、睡眠改善士、菅原先生のスリープスクール第2弾を開催いたします！

今回は具体的なケースを盛り込み、質問表を用い、社内で不眠気味の社員の発見方法、改善方法など、メンタルヘルスケアに非常に役立つ実践的なお話もいたします。

皆様の会社で健康管理に取り組んでおられると思いますが、  
そうした施策を有効なものにするために、「睡眠改善」は原点ではないでしょうか。

菅原先生と私遠藤で、下記概要の体験型セミナーを企画いたしましたので、是非ご参加いただければ幸いです！

## <スリープスクールの内容>

- ステップ1 睡眠の常識が変わる！  
本当にあります「ストレスと睡眠の因果関係」
- ステップ2 「人はどうして眠くなるのか？」睡眠の仕組みを正しく知ろう
- ステップ3 仕事の出来は睡眠が鍵を握る？！  
睡眠不足による仕事への悪影響
- ステップ4 半年かけて「ぐっすり」を手に入れよう！  
医療現場で実証済み、菅原先生の睡眠プログラム

開催 10月5日（金曜日）PM15:00～17:00（講座90分 質疑応答30分）  
場所 MD. ネット オフィス（東京都港区赤坂5-2-20赤坂パークビル2F）  
参加費用 無料 定員：15名  
講師 菅原洋平氏（作業療法士）

菅原先生の本

「あなたの人生を変える睡眠の法則」  
9月21日に発売されます！誰でも実践出来る内容になっており、仕事における体調管理のポイントが満載です！



☆こちらのブログも参考にしてください☆  
<http://ameblo.jp/activesleep/>

【スリープスクール体験セミナー参加申込用紙】 切らずにFAXを送信してください <受付担当：遠藤>

送信先FAX 03-5563-5152 TEL 03-5563-5151 Mail [s.endo@md-net.co.jp](mailto:s.endo@md-net.co.jp)

御社名 \_\_\_\_\_ 部署名 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
参加者名 \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_  
参加者名 \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_