

作業療法士、菅原洋平氏の

スリープスクール ビギナーズコース開講

睡眠で毎日を元気に！



私たちの生活に不可欠な睡眠。
睡眠の質を改善し、毎日健康に、元気に働きたい！

たくさんのお声にお応えして、『スリープスクール ビギナーズコース（計3回）』を開催いたします。
コースは「メカニズム」、「アセスメント」、「セルフケア」の3つから構成されており、
睡眠のメカニズム、不眠と脳の仕組み、睡眠の評価方法（質の良い睡眠が取れているか）、睡眠日誌の分析方法、
自身で取り組める睡眠改善のための6つの方法など、医学的な側面から睡眠について学べます。

このコースで学んだ内容は、自身の睡眠改善だけでなく、ご家族、ご友人や同僚などの睡眠改善のアドバイスにも活用できます。

3回のセミナーを受講された方には、「修了証」を発行いたします。

〈第1回のセミナー内容〉

1月16日（木） 19:00～20:30

『メカニズム』

睡眠と脳の仕組みを学びます。

- ・睡眠の法則
- ・不眠の仕組み
- ・ストレス、不眠、うつ
- ・ホルモンの役割

〈第2回のセミナー内容〉

2月13日（木） 19:00～20:30

『アセスメント』

睡眠の評価方法を学びます。

- ・睡眠の誤った認識
- ・不眠行動の見つけ方
- ・生活習慣のつくられ方
- ・睡眠日誌の分析方法

〈第3回のセミナー内容〉

3月20日（木） 19:00～20:30

『セルフケア』

睡眠改善法について学びます。

- ・生体リズムを知る
- ・今日から使える快眠法
- ・ハイパフォーマンスの作り方
- ・薬物治療の基礎知識

〈第1回のセミナー日時〉

開催： 1月16日（木曜日） 19:00～20:30（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： 10,000円（1回60分×3回、テキスト代）

定員： 15名

講師： 菅原洋平氏 （作業療法士）



菅原 洋平
Sugawara Youhei

1978年 青森県生まれ
1997年 国際医療福祉大学で脳科学を学ぶ
2001年 国家資格「作業療法士」を取得
精神科で脳科学を使った精神分析を実施。
2005年 国家公務員として脳治療専門病院に勤務。
2012年 すべての人が毎日の生活で、病気を予防し、
さらに能力を発揮することをミッションに
ユークロニア株式会社を設立。
<http://activesleep.net/>
「アクティブな眠りで、アクティブな人生を。」



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

好評発売中！！

【スリープスクール ビギナーズコース参加申込用紙】 切らずにFAXを送信してください <受付担当：中屋>

送信先FAX 03-5563-5152 TEL 03-5563-5151 Mail y.nakaya@md-net.co.jp

お名前（ふりがな） _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

メールアドレス _____