

「働き方改革と休み方で生産性向上を目指す」

～その休み方が生産性をダウンさせていた！～

『働き方改革』の大きなヒントとなるセミナーです。(※2年連続好評につき今年度も切り口を変えて開催) 近年、睡眠不足の長期化が「うつ病」や「認知症」「肥満症」「糖尿病」等の生活習慣病のリスクを高めることが分かってきました。それに加えて休み方が大切であるということも注目されています。仕事でない日休みの休み方によっては、勤務中の作業効率がダウンします。特に人材不足の中小企業において、社員1人の心身の不調が会社の業務に大きく影響しかねません。「個人の睡眠・休み方迄は知らない」との考えを改め、その対処をすることが会社の経営を守ることになるのです。専門のコンサルタントが分かり易い切り口で解説致します。経営者、管理職、従業員迄、是非ご参加頂き経営力向上・安定に役立てて頂きたいと思えます。

【開催日時】 **2020年4月24日(金) 午後2時～4時**

【開催会場】 「Coconeri (ココネリ)」3階研修室1 (所在地：練馬区練馬 1-17-1 区民・産業プラザ内)
最寄駅：西武池袋線「練馬駅」北口から徒歩1分

【定員】 50名 (※先着順。参加受付券は発行いたしません。定員超過の場合は電話等にてご連絡します)

【受講料】 無料

【講師】 企画コンサルタント**村井美月 (ムライツキ) 氏** (株)ワークスプランニング 代表取締役

講師略歴

一般社団法人 日本栄養睡眠改善協会 代表理事
NPO 法人睡眠時無呼吸症候群ネットワーク 理事、日本睡眠学会会員
15年以上の夜型生活により心身の不調に苦しむ日々だったが、睡眠改善を行い朝型に変われたらその不調が見事に改善。その後仕事をしながら大学院で睡眠の研究をし、アメリカの睡眠専門誌への論文発表を果たす。社団法人では多くの方に睡眠の大切さを伝えるべく睡眠と栄養に関する資格認定を行っている。睡眠の見える化と改善が促せるアプリも開発する。食と健康系の著作多数。『快眠は作れる(角川新書)』の著者。



講習内容

- ① 休日の睡眠のとり方が翌週の勤務に大きく影響する
- ② 作業効率が下がる働き方とその改善方法
- ③ 働く人が疲れてしまう要因と環境改善について
- ④ 良い睡眠リズムが良い仕事、人間関係を作る
- ⑤ 心身を元気にする栄養補給の仕方 他

【申込方法】 ■ 下記申込書に必要事項をご記入のうえ「FAX」にて、お申込みください。

■ Web：東商 練馬支部HPからもお申込みいただけます。→東商 練馬支部 検索

※お問合せは、東京商工会議所練馬支部「丸山」迄 電話：03-3994-6521 FAX：03-3994-6589

~~~~ (切り取らずにこのままFAXください) ~~~***~~~~***

東京商工会議所 練馬支部 行 **【FAX:03-3994-6589】** 2020年 月 日

2020年4月24日(金)「働き方改革と休み方で生産性向上を目指す」参加申込書

貴事業所名		業 種	
事業所所在地	(〒)	会 員	・ 非会員
電 話 番 号		F A X	
参加者名(1)		役職・所属等	
参加者名(2)		役職・所属等	

※ご記入頂きました個人情報とは当該講演会に関する管理・運営のために使用します。ご不明な点は担当者宛お問い合わせください。

※今後、情報提供を希望しない場合は、練馬支部宛ご連絡をお願い致します。