

会場受講

オンライン受講

会場受講とオンライン受講よりお選びいただけます。

コード：2522

浜銀総合研究所 ビジネスセミナーのご案内

健康経営シリーズ第一弾！「睡眠編」

**会員
無料!**


睡眠不足の怖さとは？ ～経営者、従業員の判断ミスを防ぐ眠りのチカラ～

日 時：2025年7月14日（月）14:00～16:00（受付開始13:30）

会 場：YBS南幸ビル8F大会議室またはオンライン

*会場案内図は裏面をご覧ください

●対象：すべての年齢層を対象とする。

●本セミナーは全3回シリーズです。今回は「睡眠」をテーマに、次回以降「食事」と「運動」について学びます！

眠りが変われば、すべてが変わります！睡眠不足は判断力の低下、メンタル不調、生産性の低下を招く深刻な問題です。本セミナーではココロとカラダを整える快眠コンシェルジュ、ヨシダヨウコ先生より3回シリーズで睡眠、食事、運動の重要性を認識し、具体的な改善策の提案をします。今回の「睡眠編」では質の良い眠りを得ることで職場の活力を最大化し、従業員の健康を守り、企業の未来を支える実践的な知識を学びます。経営者、従業員の眠りを整えることは、企業の未来を守る第一歩です。睡眠の質を高めることで職場の生産性向上だけでなく、企業の持続可能な成長を支える鍵となります。すべての年齢層に影響のある「睡眠」、必見のセミナーです、ぜひご参加ください！



講師 ヨシダヨウコ氏

 日本睡眠改善協議会 睡眠改善インストラクター(認定番号 14-I029)
 日本睡眠学会 日本睡眠環境学会 マインドフルネススペシャリスト
 日本入浴協会認定 入浴指導士
 産後リカバリープロジェクト オフィシャルサポーター

寝具店の娘として生まれる。

28年出版業界に勤務。編集、営業部門の責任者、さらに新規事業、流通、カスタマーサービスなどの部署に在籍。20代前半に女性誌を担当し、徹夜の連続が最長14日間で10時間の睡眠という極端な睡眠不足から前髪だけが真っ白になる。40代半ばには実母の介護、新規事業のプロジェクトリーダー、人間関係の複雑さなどの同時負荷による体調不良を経験。介護離職は未遂に終わるものの、寝具店の娘としての幼少期の心地よい眠りを思い出し「睡眠の重要性」を再認識し睡眠改善の仕事を開始。質の良い睡眠を広めるために発酵食、漢方、アロマ、リラクゼーションヘッドスパなどを学び、最近では、オリジナル「入眠体操（スリープイン ストレッチ）」とマインドフルネスを交え「ウェルビーイング」「健康経営」「安全大会」「メンタルヘルス」の一環としての睡眠改善研修・セミナーに注力している。

概要（予定）

◆眠る人と眠らない人の大きな差とは？

- ・満たされた睡眠と睡眠不足の怖さ
- ・睡眠不足が招く機会損失
- ・世界的経営者の睡眠事情

◆「眠らなくてもよい？」

- 眠りとは本来、何をする時間なのか
- ・21時間覚醒は〇〇と同じ
- ・睡眠の役割とメリット

◆睡眠偏差値アップ10か条

- ・良質な睡眠を得るための具体的な方法
- ・睡眠不足の予防と具体的な改善

◆【実践】今夜からできる快眠術

- ・オリジナル睡眠日誌でわかる自分の睡眠

◆質疑応答＜ご質問は会場受講の方のみ対象です＞

※質疑応答の内容はオンライン受講の方も聴講いただけます

\ヨシダヨウコ先生の健康経営シリーズ/

●第2弾！「食事と環境」9月19日（金）

●第3弾！「運動とメンタルヘルス」11月11日（火）


 浜銀総合研究所
 横浜銀行グループ

* 同業者の方のご参加はご遠慮ください。

* 録音・録画・撮影等は固くお断り申し上げます。

ウェブサイトよりお申し込みください！

当社ウェブサイト <https://www.yokohama-ri.co.jp/>

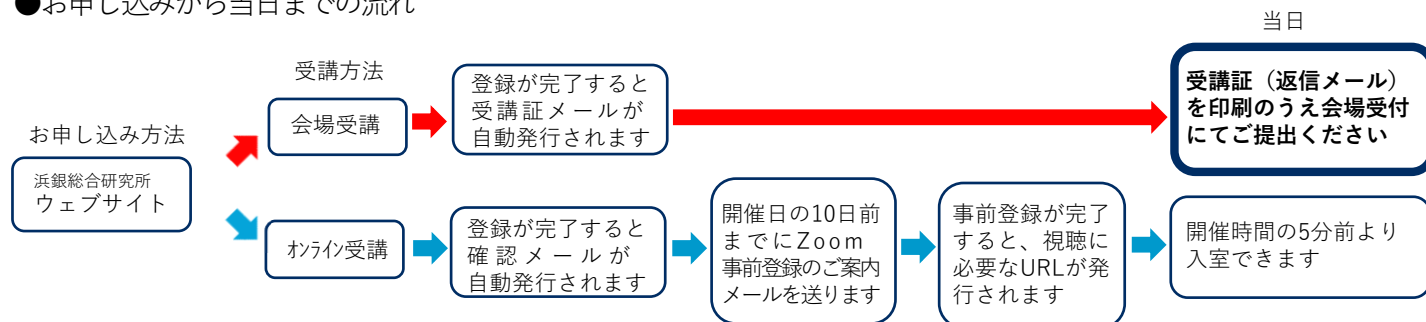


ウェブサイトからのお申し込みにはこちらの二次元コードもご利用ください。

●お申込方法

- ・浜銀総合研究所ウェブサイトよりお申し込みください。
- ・会員さまは1社から何名さまでもご参加になれます（先着順）。
- ・本セミナーは、会場受講とオンライン受講（Zoom）をお選びいただけます。

●お申し込みから当日までの流れ



●オンライン受講について

- ・WEB会議システム「Zoom」を利用したオンラインセミナーです。
- ・視聴には、ご自身のパソコンやスマートフォン、タブレットをご用意ください。
- ・視聴者1名さまにつき、一つのID、パスワードが必要です。参加用URLはご登録者さま専用のため、他の人との共有はできません。
- ・著作権保護のため、画面を投影してのご利用等やお申し込み者ご本人以外の視聴は固くお断り申し上げます。

●その他

- ・録音・録画・撮影等は固くお断り申し上げます。
- ・諸般の事情により、開催日程が変更、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

●一般の参加費について

一般の場合は、以下の預金口座にセミナー前営業日までに参加費（¥11,000）をお振り込みください。恐れ入りますが、振込手数料はご負担ください。

キャンセルの場合、前営業日までにご連絡をお願いします。当日のご欠席は有料（¥11,000）になります。

横浜銀行本店営業部 普通預金 1281142 株式会社浜銀総合研究所

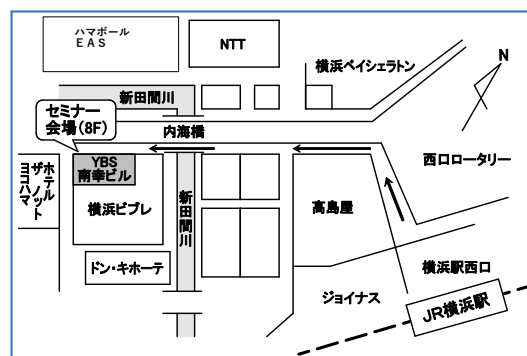
●会場のご案内

YBS南幸ビル

横浜市西区南幸2-15-20

横浜駅西口より徒歩5分

※駐車場のご用意はございません



【お問い合わせ先】 TEL：045-225-2376
浜銀総合研究所会員サービス部 セミナー担当