

睡眠・栄養・自律神経

「今日からセルフケア」

どんな環境・状況でも自分を守る術を手に入れる(60分)

- ① メンタルダウンはじわじわ気付かぬうちに
- ② 抗ストレス栄養とは何か。食事で摂る+サプリも使える
- ③ 不眠とメンタル不調が同時に起こる要因とその対策

社長も 従業員

すぐに実行できる。

お申し込みはウラ面

費用:110,000円(60分)

- *交通費別途
- *録音/録画はお断りします

2018年より全国健康保健協会広島支部(協会けんぽ) メンタルヘルスおよび睡眠講師としてのべ 117 社の研修を担当

メンタルダウンは気持ちのみならず、脳も変化します。 ダウンと共に脳がどのように変化するかをまず理解しま す。メンタルは段階的に落ちるため、本人さえ気づかな いケースもしばしばあります。特に初めてダウンする時 は「なんか変だけど、メンタルのはずない!」と否定し たり、周囲に悟られたくない気持ちがあります。定期的 なストレスチェックやラインケアも大事ですが、最重要は自分で自分を守るセルフケアです。段階ごとの気付き方、ストレス予防のために摂っておきたい栄養素。イザという時の脳の癒し方(自律神経を整える方法)、メンタルと腸の関係、メンタルと睡眠に共通するホルモンの作り方など、今日からすぐにできる方法をお伝えします。

株式会社 三十八花堂

TEL 082-225-7554

受付時間 10:00~19:00 (月~土) 広島市中区八丁堀 12-8-4F 38kado@bach-lab.com



担当講師:保田 厚子

2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000ケース以上のカウンセリングを実施。また企業・教育現場・メディア等で睡眠やメンタルの整え方を伝えるとともに、競技者のコンディショニング指導も行う。2018年より全国健康保険協会広島支部メンタルヘルス・睡眠講師を担当。



風通しいい職場じゃね。

FAX 申込書 082-225-7559

				送信日:	年	月	日
ご記入の上、FAX 送信	言ください						
貴社名:							
担当者様:							
TEL:							
FAX:							
メール:							
ご希望の研修		らセルフケア ルと胃腸活		、の睡眠教 たい食べ		的時差ぼり	ナ解消
ご希望の日時	1	月	日	時	分~	時	分
	2	月	日	時	分~	時	分
ご希望の方法	□講	師派遣	□ リモ		□ 未定		
お申し込みありがと 営業日2日以内にご *3日以上返事がな	担当者様にる	で連絡させてい)ます。おき	手数ですがお問い	^合わせく/	ごさい。
備考:							