

\*貴社訪問もリモートもOK



生産性ってこういうこと！

# 「社会的時差ぼけ解消」

自分にはまだ伸び代があるんだ！と気づく (60分)

- ① あなたの「社会的時差ぼけ時間」はどのくらいか？
- ② やる気、アイデア、処理能力すべてに影響する
- ③ 社会的時差ぼけの慢性化は生活習慣病まっしぐら

新入社員  
におすすめ



だりい...

社会的時差ぼけ号



仕事もう片付いちゃった！

アイデアが出やすくなった



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

「社会的時差ぼけ」とは平日と休日の睡眠時間の中央値の差です。これが開くほどに時差ぼけが進み、知らぬ間に能力が低下します。社会的時差ぼけの影響は休み明けの月曜が最も強く、その後水曜～木曜まで影響します。問題解決能力が下がり、集中力や意欲も低下し、次第に「これだけやってりゃいいでしょ」という水平思考に

陥ってしまいます。与えられた仕事や自分の好きな仕事はできるけど、努力が必要なことはできない。それだけならまだしも、ミス、事故、ケガが増え世界的な産業事故の要因の一つとしても報告されています。慢性的な社会的時差ぼけは生活習慣病リスクも上げるため、今うちに理解して、早めに時差ぼけを解消しておきましょう。

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

(上級睡眠健康指導士/産業カウンセラー/分子栄養学アドバイザー)

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。



# FAX 申込書 082-225-7559

送信日： 年 月 日

ご記入の上、FAX 送信ください

貴社名：

担当者様：

TEL：

FAX：

メール：

ご希望の研修  
 今日からセルフケア     大人の睡眠教室     社会的時差ぼけ解消  
 メンタルと胃腸活     避けたい食べ物     未定

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     リモート     未定

お申し込みありがとうございます。

営業日2日以内にご担当者様にご連絡させていただきます。

\*3日以上返事がない場合は受信できていない可能性があります。お手数ですがお問い合わせください。

備考：