

# 講師(指導者)情報

ふりがな	いしかわ ゆりこ			
氏名	石川 友里子	女	年齢	40歳台
資格・経歴等	管理栄養士、一般社団法人 日本栄養睡眠協会栄養睡眠カウンセラー、 一般社団法人 日本栄養睡眠協会腸内環境アドバイザー、 フランス式アロマライフセラピスト			
指導・実演等の内容	具体的内容	<p>①睡眠改善セミナー 日本の睡眠の現状、睡眠不足による健康リスク、質の良い睡眠のポイント、対策をセミナー形式で参加者様とコミュニケーションをとりながら進めます。</p> <p>②睡眠改善セッション 具体的な睡眠のお悩み（寝つきが悪い、朝起きられないなど）をより少人数でお話を聞きながらコーチングとカウンセリングを交えて行います。</p>		
	所要時間	<p>① 1時間 ② 1時間30分</p>		
	必要経費	<p>材料費など 不要 交通費など 応相談</p>		
	実施場所	特に指定しない		
対象性別	男女とも可			
対象年齢	<p>特になし ①については、親子で学ぶ睡眠なども可能です</p>			
指導可能曜日・時間帯	応相談			
<p>(メッセージ・PR)</p> <p>日本人の頑張り屋さんの性格が、「寝ないことが美德」という文化を作っています。 “正しい”睡眠を知ることで、病気のリスク、メンタル、家族とのコミュニケーション、ダイエットまで幅広く恩恵を受けられます。ココロがヨロコブ睡眠を目指しましょう。</p>				