

「最強の睡眠」講座

パフォーマンスが劇的に向上する睡眠改善法

5月24日 日 14時～16時

「眠りが浅い」「疲れが取れない」「いつもなんとなくだるい」など、良質な眠りがとれていない状態や睡眠不足が続くと、仕事や生活のバランスや心身にも影響が出てしまいます。いつも機嫌が良い、自分史上最高の体調を手に入れ、パフォーマンスを高める究極のメソッドを『「最強の睡眠」—世界の最新論文と450年企業経営者による実践でついにわかった—(SBクリエイティブ、2020年)』の著者であり、睡眠研究家の西川ユカコ氏から学びましょう。



西川 ユカコ氏

大学卒業後、ハースト婦人画報社にて「ヴァンテーヌ」「25ans(ヴァンサンカン)」「婦人画報」の制作に編集者として10年間従事。現在は家業である老舗寝具メーカー昭和西川(株)の代表取締役副社長。また睡眠研究家として講演、個人カウンセリング、執筆、メディア出演などを通じ、人生を楽しむためのメンタル、自分史上最高の体調と体力をつくるための方法を伝えている。

世界の最新論文と
450年企業経営者による
実践でついにわかった



最強の睡眠

西川ユカコ

眠りの俗説に！
惑わされるな。

快眠法の最終結論

一流研究機関の科学的エビデンスを応用！

- 90分間サイクルはあてにならない
- 寝だめで睡眠負債はたまるとは？
- ショートスリーパーはたった0.5%
- うたた寝からは起きるな

スタンフォード、ハーバード、コンベンシアなど
一流研究機関の科学的エビデンスを応用！

ストレスや不安を上手にコントロールし、
最高の体調をもたらす画期的メソッド！

『「最強の睡眠」—世界の最新論文と450年企業経営者による実践でついにわかった—(SBクリエイティブ、2020年)』

講師 西川 ユカコ 氏 (睡眠研究家・昭和西川株式会社副社長)

場所 江東区男女共同参画推進センター (パルシティ江東内) 3階 第1・2研修室
※オンライン (Zoom) 受講も可能 (申込時要予約)

対象 テーマに関心のある方 (会場:32人、オンライン:40人)
※申込順・定員になり次第締切

受講料 無料

保育 幼児 (満1歳6か月～就学前) 10人程度 (無料・申込時要予約)

手話通訳 ご希望の方は、申込時にお知らせください

申込み 令和7年4月25日(金) 午前9時～ 電話、窓口、ホームページにて受付
※保育・手話・要約筆記については5月14日(水)までに要予約

【お申込み・お問合せ】 江東区総務部人権推進課 (男女共同参画推進センター)

〒135-0011 江東区扇橋 3-22-2 (パルシティ江東)

TEL / 03-5683-0341 FAX / 03-5683-0340

受付時間 / 午前9時～午後9時 (第2・4月曜日休館 ※祝日の場合は開館)

HP アドレス / <https://www.city.koto.lg.jp/kurashi/jinken/danjo/center/kouza/index.html>



令和7年4月25日(金) 午前9時～ 申込順

- ① 電話 03-5683-0341
- ② 窓口
- ③ インターネット (江東区 講座 男女 検索)

※インターネットによるお申込みは、必要事項にすべてご入力ください。
 入力に不備がある場合、電話連絡させていただくか、申込みが無効になる場合がありますのでご注意ください。

受講者が講座に参加されている間、男女共同参画推進センター内のさくらんぼ保育室でお子さんをお預かりします。

対象： 幼児(満1歳6ヶ月～就学前) / **保育料：** 無料 / **申込み：** 事前予約制

保育希望の方は、講座申込時にあわせてお申込みください。

※希望者が多数の場合には、保育をお受けできない場合がございます。その場合は、その旨を電話連絡いたします。

- ◆ オンライン受講申込者には、郵送にて Zoom の ID・パスワード等、ご案内書類をお送りします。
- ◆ 対面講座は、お申込みされた本人のみの受講となります。ご家族などの同伴はご遠慮ください。
- ◆ お申込みの際にいただいた個人情報は、当事業のみに使用し、それ以外の目的に使用いたしません。
- ◆ 対象者の指定のない講座は、高校生以上とさせていただきます。

交通案内

◆ 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車 (B1 出口) 徒歩 12 分

◆ 都営バス

門前仲町、木場、東陽町、豊洲方面及び、錦糸町方面からお越しの場合

- 東 22 系統 錦糸町駅前 ⇄ 東京丸の内北口 (扇橋二丁目下車 徒歩 6 分)

- 錦 22 系統 錦糸町駅前 ⇄ 臨海車庫 (扇橋二丁目下車 徒歩 6 分)

東砂 6 丁目、亀高橋、境川及び、清澄・白河方面からお越しの場合

- 秋 26 系統 葛西駅前 ⇄ 秋葉原駅前 (扇橋三丁目下車 徒歩 3 分)

お車でのご来館はご遠慮ください。



お知らせ

男女共同参画推進センターへお越しの方へ

令和6年10月21日から推進センターに隣接する水門橋及び横十間川親水公園の一部が改修工事のため閉鎖されています。

推進センターへお越しの方はご注意ください。(工事期間：令和6年9月中旬から令和9年4月末まで)

周辺地図は、男女共同参画推進センター ホームページの、施設利用案内にてご確認ください。