



ウェルビーイングのための睡眠戦略

guest



小室淑恵

navigator



安藤哲也

TAKIBI店主

働き方改革で企業が試行錯誤を繰り返すなか、勤務間インターバル制度の導入が計られているのをご存知でしょうか？勤務間インターバル制度とは、終業時刻から次の始業時刻の間に一定時間以上の休息時間（インターバル時間）を設けることで、従業員の生活時間や睡眠時間を確保しようとするものです。長年にわたってワークライフバランス（仕事と生活の調和）、企業の働き方改革を支援してきた小室淑恵さんをお招きし、男性育休推進等でもに闘ってきたファザーリング・ジャパン代表・安藤 哲也(TAKIBI店主)とで、働き方と睡眠のより善い関係について話し合います。よく眠ることは、よく働くことなり！

小室淑恵

2000社以上の企業へのコンサルティング実績を持ち、残業を減らして業績を上げる「働き方改革コンサルティング」の手法に定評がある。安倍内閣 産業競争力会議民間議員、経済産業省産業構造審議会、文部科学省 中央教育審議会などの委員を歴任。著書に『プレイングマネージャー「残業ゼロ」の仕事術』（ダイヤモンド社）『働き方改革 生産性とモチベーションが上がる事例20社』（毎日新聞出版）『6時に帰るチーム術』（日本能率協会マネジメントセンター）『男性の育休 家族・企業・経済はこう変わる』（共著、PHP新書）等多数。
㈱ワーク・ライフバランス代表取締役社長。

2023 / 10 / 28 (sat) 15:15-16:30 (会場14:30)

当日はライブ終了後、著書のサイン販売会があります。

- | 場所 | 千駄木露地 (東京都文京区千駄木2-42-2)
- | 定員 | 30名 (先着)
- | 参加費 | 3,000円 (1ドリンク、お菓子付)

TAKIBIより3分
※TAKIBIではありません。
ご注意ください。



お申込みはメールにて

ando@takibi.work

サイトの申込フォームからも受付中

<https://takibi.work/>