

報道関係者各位

復職や再就職を支援するリワーク施設 ニューロリワーク 企業様向けオンラインセミナー 「テレワークのストレス対策 ～コロナうつを予防するブレインフィットネス～」を開催

インクルード株式会社（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長:高山雅行 以下インクルード）が運営する、復職や再就職を支援するリワーク施設 ニューロリワーク（以下ニューロリワーク）は、5月22日（金）に企業様向けオンラインセミナー「テレワークのストレス対策 ～コロナうつを予防するブレインフィットネス～」を開催いたします。



■ オンラインセミナー概要

目的：

コロナウィルスの影響で多くの方が、外出自粛による在宅生活が続き、慣れないテレワークによる働き方など、以前とは異なる状況下におかれ、メンタルヘルス不調が起こりやすい状況となっています。

今回のオンラインセミナーでは、外出自粛による在宅生活の中で抱えがちな「慣れないテレワークでストレスがたまる」「生活習慣が整いづらい」という悩みについて、「ストレスや不調感が起こる原因とその対策」というテーマで、脳科学の側面から、特に「光」に焦点を当てた内容でお伝えしていきます。

テレワークで働く従業員様、テレワークへの対応に迫られる管理者様、人事・労務担当者様、経営者様を対象に、脳科学者、ブレインフィットネス研究所ディレクターである杉浦理砂がお伝えさせていただきます。

日時：5月22日（金）16:30~17:15
 対象：従業員様、管理者様、人事・労務担当者様、経営者様 ※今後テレワークをご検討の方もご参加可能です
 参加方法：オンライン会議ツール（ZOOM）
 受講料：無料
 定員：30名

講師：脳科学者、ブレインフィットネス研究所ディレクター 杉浦 理砂

- 内容
1. ブレインフィットネスについて
 2. テレワーク時における不調の原因
 3. 心身の健康と脳のパフォーマンス（脳内物質・自律神経・免疫系）
 4. うつ病や睡眠障害の予防・不調改善には「光」がポイント
 5. テレワーク時に陥りがちな悪い生活習慣からの脱却

申込期限：5月21日（木）18:00まで（定員になり次第終了）

申込方法：以下のメールアドレスより、必要事項（氏名・会社名・メールアドレス、電話番号）を記載の上、お送りください
sancha-info@neurorework.jp

【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

インクルード株式会社 広報・マーケティングチーム 担当：根本・山崎

（TEL：03-5787-5941 FAX：03-5787-5946 mail：info-m@include-inc.co.jp web：<https://include-inc.co.jp/>）



講師 脳科学者、ブレインフィットネス研究所ディレクター

杉浦 理砂 (すぎうら りさ)

2005年まで株式会社東芝 研究開発センターにてエレクトロニクス・マテリアルサイエンス分野の最先端の研究・開発に従事
2006年から2008年まで米国スタンフォード大学医学部・心理学部において、認知神経科学の研究に従事。主に高齢者（軽度認知障害など）の研究に携わる。
2009年より東京都立大学（旧 首都大学東京）大学院において、認知神経科学の研究に従事。脳機能イメージング、学習による脳の可塑性、脳・言語・遺伝子との関連性などに関する研究に取り組む。
2017年4月よりインクルード株式会社（旧社名イノベージ） ニューロサイエンスラボディレクターに就任。
2020年2月より、インクルード株式会社 ブレインフィットネス研究所ディレクターに就任。

工学博士（応用物理）
東京都立大学特任准教授（現任）
「ブレインフィットネスバイブル 脳が冴え続ける最強メソッド」著者

※2020年2月、株式会社イノベージがインクルード株式会社に社名変更
※2020年2月、インクルード株式会社が研究所を設立



書籍「ブレインフィットネスバイブル 脳が冴え続ける 最強メソッド」

2018年5月幻冬舎より、インクルード株式会社（旧社名イノベージ）代表取締役社長兼「ブレインフィットネス®」プロデューサー高山雅行とスタンフォード大学で脳トレ研究に従事した脳科学者杉浦理砂との共著で発刊しました。

脳の認知機能維持につながる生活習慣の改善など、最新脳科学に基づいた脳のケア方法を豊富なエビデンスとともに紹介しています。

<事業所概要>

ニューロリワーク三軒茶屋センター

◇所在地：東京都世田谷区三軒茶屋2-2-16 YKビル4階A
◇電話番号：03-5787-5941（受付時間：平日9:00～18:00）

ニューロリワーク梅田センター

◇所在地：大阪府大阪市北区西天満2-11-8 アメリカンビル703
◇電話番号：06-4397-4819（受付時間：平日9:00～18:00）

◇ Web : <https://neurorework.jp>

<会社概要>

インクルード株式会社

◇設立：2013年3月4日（株式会社イノベージより社名変更 2020年2月1日）
◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-22-10 ユニゾebisu422 8階
◇代表者：代表取締役社長 高山 雅行
◇事業内容：

就労移行支援事業所 ニューロワークス、自立訓練事業所ニューロフィット、復職や再就職を支援するリワーク施設
ニューロリワーク、特定相談支援事業所イノベージ相談支援センターの運営
ブレインフィットネス研究所の運営

【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

インクルード株式会社 広報・マーケティングチーム 担当：根本・山崎

（TEL：03-5787-5941 FAX：03-5787-5946 mail：info-m@include-inc.co.jp web： <https://include-inc.co.jp/>）