

睡眠学入門講座とは？

睡眠の知識を勉強して仕事に生かしたいと考えている方、十分な睡眠がとれずにうまく働けないと感じている方、日中に強い眠気を感じている方、周囲に睡眠問題を抱えている方がおられる方などを対象に、睡眠を非薬物的に認知行動療法で改善できる知識を習得できる講座です。

講座を受講すると得られる利点

- ・睡眠指導士初級認定証を授与（滋賀医大睡眠学講座の認定、今後の講座などで特典あり）。
- ・正しい睡眠知識の理解で、自己の睡眠改善、仕事の能率向上が期待できます。
- ・睡眠知識の伝達：今回配布する睡眠テキストは学習会等でお話するときに利用できます。

※睡眠指導士認定は、滋賀医科大学睡眠学講座独自のもので、医療行為などを行えるものではありません。

カリキュラム

※内容は変更になる場合がございます

	9:30~10:00	受付	
午前	10:00~11:00	ガイダンス 睡眠の基礎知識	佐藤 尚武
	11:10~12:00	睡眠の役割とメカニズム	宮崎総一郎
	12:50~13:40	睡眠と環境	森国 功
午後	13:50~14:40	睡眠衛生	宮崎総一郎
	14:50~15:50	特別講義 人は眠らないとどうなるか	高橋 清久
	15:50~16:20	質疑応答・自主学習	宮崎・佐藤
	16:20~16:50	認定試験	

講師紹介

- ・特別講師
高橋 清久 先生
精神・神経科学振興財団
- ・宮崎総一郎
滋賀医科大学 睡眠学講座
- ・佐藤 尚武
放送大学 滋賀学習センター
- ・森国 功
サーカディアン・テクノロジーズ・ジャパン

認定試験



快眠、ストレッチ



睡眠指導士初級養成講座 受講者（26歳、女性）からのメール
研修を受講してからは**起床することが以前より楽になり、
毎日清々しい朝を迎えて**おります。

受講前	受講後の改善点
<ul style="list-style-type: none"> ・電球をつけっ放しにしたり、小さな豆電球をつけて眠っていました。 	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝時は部屋を真っ暗にして眠る。
<ul style="list-style-type: none"> ・窓の外からの目が気になりカーテンを開けずに、出掛ける準備をしていました。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝、目が覚めたらカーテンを開ける。
<ul style="list-style-type: none"> ・前日の疲れ具合や就寝時間から、たとえ早く目が覚めても二度寝をしていました。 	<ul style="list-style-type: none"> ・決まった時間（6時）に起床。
<ul style="list-style-type: none"> ・夕食後にテレビを見て、眠ってしまうことが多々ありました。目覚めた時に精神不安定になり、とてもいらいらしていました。 	<ul style="list-style-type: none"> ・夕食後にウトウトしない。 ・就寝時間まで眠らないようにする。

日時

2011年10月30日（日）

受付 9:30から 講座 10:00~17:00

会場

東京医科歯科大学 歯学部4F特別講堂

JR中央線・総武線「御茶ノ水」駅すぐ
地下鉄丸ノ内線・千代田線「御茶ノ水」駅すぐ

費用

受講費：15,000円（認定試験料含む）

弁入代： 3,000円

申込み

- ・下記、申込書に必要事項を記入の上、FAXにてお申し込みください。
- ・申込書受領後に、費用振込先などの詳細をご連絡いたします。

受講申込書 FAX番号 022-272-3520

受付期間：2011年4月1日～2011年10月20日（延長しました） 定員：100名

FAXのみでの受付とさせていただきます

申込会場	東京会場 東京医科歯科大学 歯学部4F特別講堂 (2011/10/30)
お名前(ふりがな)	
ご住所 (自宅・勤務先)どちらか○	※勤務先の場合は勤務先名を必ずご記入下さい。 〒
お電話番号 (自宅・勤務先)どちらか○	
FAX番号 (自宅・勤務先)どちらか○	
メールアドレス	
ご職業	
受講動機	

監修指導：滋賀医科大学 睡眠学講座 運営：日本睡眠教育機構、(株) 在宅

お問合せ：TEL 022-796-1901

E-mail mukaiyama.zaitaku@kind.ocn.ne.jp

※ホームページもご覧ください <http://www.zaitaku-net.co.jp>