

睡眠知識を学ぶ「睡眠学入門講座」

「第8回 睡眠指導士初級養成講座」のご案内

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ご利用できます。

睡眠学入門講座 カリキュラム、講師紹介

※内容は変更になる場合があります

井上昌次郎：東京医科歯科大学 名誉教授

小林 敏孝：足利工業大学 教授（睡眠科学センター長）

宮崎総一郎：滋賀医科大学睡眠学講座 教授

佐藤 尚武：放送大学滋賀学習センター 所長

野口 公喜：パナソニック電工(株)照明R&Dセンター

午前	9:30~10:00	受付	
	10:00~10:20	睡眠の基礎知識	佐藤 尚武
	10:20~11:05	睡眠の役割	井上昌次郎
	11:15~12:00	睡眠のメカニズム	井上昌次郎
	12:15~13:00	睡眠と環境	小林 敏孝
午後	14:00~14:45	睡眠と光	野口 公喜
	15:00~15:45	睡眠衛生	宮崎総一郎
	16:00~16:30	睡眠教育	佐藤 尚武
	16:30~17:00	質疑応答	宮崎、佐藤、野口
	17:00~17:30	認定試験	

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
・電球をつけっぱなしにしたり、小さな豆電球をつけて眠っていました。	・就寝時は部屋を真っ暗にして眠る。
・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。	・朝、目が覚めたらカーテンを開ける。
・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。	・決まった時間（6時）に起床。
・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。	・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。

日程、お申し込み方法などは裏面をご覧ください。

日時

2009年11月8日（日）

受付 9：30から 講座 10：00～17：30

会場

フクダ電子(株)会議室

地下鉄丸ノ内線・大江戸線「本郷三丁目」駅より徒歩6分

JR「水道橋」駅より徒歩9分

地下鉄三田線「春日」駅丸ノ内線・南北線「後樂園」駅より徒歩8分

費用

受講費：15,000円（認定試験料含む）

テキスト代： 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：2009年4月1日～2009年9月30日 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(09/11/8)
お名前(ふりがな)	
ご住所 (自宅・勤務先)	〒
お電話番号 (自宅・勤務先)	
FAX番号 (自宅・勤務先)	
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：(社)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.sasjp.net/>