

## 「睡眠改善インストラクター」育成講座・認定のご案内

拝啓 皆様におかれましては、益々ご清栄にてご活躍のこととお喜び申し上げます。

早速ではございますが、2010年8月に開催いたします「睡眠改善インストラクター」育成講座・認定の概要をご案内申し上げますので、ご検討の程、よろしくお願い申し上げます。「睡眠改善インストラクター」については、睡眠改善指導者として認定規約で定め倫理規定を策定しておりますので、ご一読の上、育成講座・認定にお申し込み下さいますようお願い申し上げます。なお医療従事者の方は、下記の「医療従事者の方へ」の注意書きも併せてご確認ください。認定規約および倫理規定にご同意いただき、受講をご希望の際は、同封の申込書を事務局まで郵送にてお送りください。

ご不明な点がございましたら、下記事務局までご連絡賜りますよう、宜しく願い申し上げます。

敬具

### ～医療従事者の方へ～

日本睡眠改善協議会における睡眠改善指導者人材育成事業は、医療従事者を対象とした研修ではございません。また、日本睡眠改善協議会は日本睡眠学会と提携して事業を行っている組織ではありません。日本睡眠改善協議会は、快適な睡眠を得るための具体的な知識と技術を結集し、広く国民の睡眠を改善することを目的として結成された組織で、科学的事実に基づいた正しい睡眠に関する知識の普及と、それらを理解・活用し睡眠に関して不満を持つ人それぞれに合わせた指導ができる人材を広く育成することを目的に設立された組織です。

今回開催されます講座は、このような目的に基づいてカリキュラムが組まれております。医療従事者を対象とした睡眠臨床の研修は、日本睡眠学会において睡眠医療・

認定制度のもとに睡眠医療・技術セミナーと生涯教育研修が行われております。また、研究者養成のためには、睡眠科学研究講座が開催されております。

2010年5月吉日

一般社団法人日本睡眠改善協議会  
<http://www.jobs.gr.jp/>

《連絡先》一般社団法人日本睡眠改善協議会 事務局

〒160-0022

東京都新宿区新宿 1-24-7  
ルネ御苑プラザ 313  
ケイ・コンベンション内  
TEL: 03-3358-8674  
E-mail: info@jobs.gr.jp

..... <開催概要> .....

日 時：(1日目) 2010年8月23日(月) 11:00～16:40

(2日目) 2010年8月24日(火) 9:15～16:40

(3日目) 2010年8月25日(水) 9:15～16:10

(認定試験・・・最終日 14:30～16:10)

場 所：〒102-0085 東京都千代田区六番町15

主婦会館プラザエフ クラルテ (B2)

※ 別紙ご案内をご参照ください (<http://www.plaza-f.or.jp/>)

費 用：150,000円 (受講費用 140,000円 認定費用 10,000円)

3日間受講後に検定試験を実施し、

合格者に対しては、2010年9月中に認定書を発行する予定です。

.....

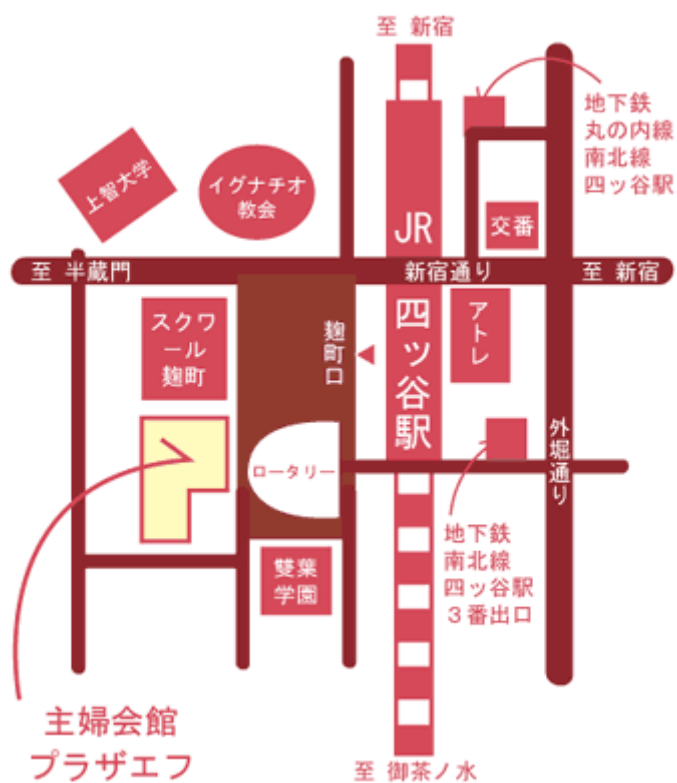
## 会場アクセスマップ

### 主婦会館プラザエフ クラルテ

〒102-0085 東京都千代田区六番町15

TEL : 03-3265-8118 FAX : 03-3265-8581

<http://www.plaza-f.or.jp/>



- JR 四ツ谷駅 麹町口前 (歩1分)
- 地下鉄南北線 / 丸の内線 四ツ谷駅 (歩3分)

一般社団法人日本睡眠改善協議会主催

2010年 第10回睡眠改善インストラクター育成講座

主婦会館プラザエフ クラルテ (B2)

8/23(月)	11:00~11:15	11:15~12:30	13:30~15:00	15:10~16:40
	オリエンテーション	睡眠改善学総論	睡眠中の生命現象	睡眠と生体リズム
		白川	林	福田
8/24(火)	9:15~10:45	10:55~12:25	13:30~15:00	15:10~16:40
	睡眠環境	子どもと睡眠	社会と睡眠	睡眠障害
	水野	神川	堀	白川
8/25(水)	9:15~10:45	10:55~12:25	13:15~14:15	14:30~16:10
	睡眠相談・評価技術	睡眠改善技術	総合討論	認定試験
	駒田	田中	白川・田中・駒田	田中・駒田・白川

講師

堀 忠雄(会長)  
白川修一郎  
林 光緒  
福田一彦  
水野 康  
神川康子  
駒田 陽子  
田中秀樹

広島大学大学名誉教授  
国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所客員研究員  
広島大学大学院総合科学研究科教授  
江戸川大学社会学部人間心理学科教授  
東北福祉大学講師  
富山大学人間発達科学部教授  
東京医科大学睡眠学講座講師  
広島国際大学心理学部教授

主婦会館プラザエフ

〒102-0085  
東京都千代田区六番町15  
TEL:03-3265-8118 FAX:03-3265-8581  
<http://www.plaza-f.or.jp/>

テキスト「基礎講座 睡眠改善学」日本睡眠改善協議会編 (ゆまに書房, 2008年刊)

## 睡眠改善インストラクター育成講座内容

(2010年8月の育成講座では、内容が一部変更される可能性もあります)

- 睡眠改善学総論
  - 人間の睡眠の定義
  - 動物種と人間の睡眠時間
  - 人間の睡眠の役割
  - 睡眠改善学とは
- 睡眠中の生命現象
  - 睡眠中の生理的变化
    - 覚醒水準と脳波活動
    - 睡眠段階と睡眠経過
    - 体温と睡眠
    - 自律神経系活動
    - 内分泌機能
  - 睡眠中の心理的体験
    - 入眠時心像
    - 夢
    - 金縛り
    - 睡眠感
- 睡眠と生体リズム
  - 生体リズムとは
  - 概日リズム
  - 生体時計（生物時計）の所在
  - 概日リズムと光
  - 生体リズムと睡眠
  - 生体リズムの発達
  - 生体リズムの障害
  - 交代制勤務
- 睡眠環境
  - 睡眠と温熱環境
  - 睡眠と環境音
  - 睡眠と光環境
  - 睡眠と寝室の空気（アレルギー性疾患と香り）
  - 日中の運動および就寝前の入浴の効果
  - 嗜好品と睡眠
- 子どもと睡眠
  - 子ども達をとりまく生活環境と生活の自己管理能力育成
  - 子ども達の睡眠習慣と生活実態
    - 幼児の睡眠習慣と生活実態
    - 小学生から大学生までの生活実態
    - 子ども達の心身の疲労実態
    - 児童・生徒の学校生活の様子
- 社会と睡眠
  - 交代制夜勤と健康状態
  - 体温リズムと睡眠
  - 居眠りの発生子測
  - 居眠り事故の発生と生体リズム
  - 居眠り事故の防止対策
- 睡眠障害
  - 不眠症（原発性不眠症、神経症性不眠症など）
  - 睡眠呼吸障害
  - 周期性四肢運動障害、むずむず脚症候群
  - 過眠（ナルコレプシー、特発性過眠症）
  - 概日リズム睡眠障害
  - 女性に特有の睡眠障害
  - 子どもの睡眠障害
- 睡眠改善技術
  - 生活課題としての睡眠改善
  - 快眠のためのライフスタイルの見直し
  - 睡眠健康教室
  - 快眠ミニ・デイサービス
  - 睡眠健康活動のシステム化
  - 子供の脳・心身健康に活かす睡眠改善技術
  - 生徒の睡眠マネジメントのポイント
- 睡眠相談・評価技術
  - 睡眠相談における注意事項
  - 睡眠相談のスキル
  - 睡眠健康維持のチェックポイント
  - 睡眠（生活）習慣のチェック技法
  - 睡眠改善のための生活評価技法

講義内容に沿ったテキストと下記副読本が事前配布されます。

睡眠改善インストラクター育成講座副読本

- 快適睡眠のすすめ（岩波新書）
  - 堀 忠雄 著
  - 岩波書店；ISBN: 4004306833
  - 2000年7月刊

- 睡眠とメンタルヘルス
  - 白川修一郎 編
  - ゆまに書房；ISBN: 4843318205
  - 2006年6月刊

## 一般社団法人日本睡眠改善協議会睡眠改善指導者認定規約

(事業の継続)

第1条 一般社団法人日本睡眠改善協議会は、2006年1月1日から2009年12月16日までに執行された非営利任意団体日本睡眠改善協議会の睡眠改善指導者認定業務を引き継ぎ継続する。

(目的)

第2条 日本人の多くが睡眠に不満を感じており、さまざまな快眠技術や睡眠改善策の提案が社会的急務となっている。これに対応するため、一般社団法人日本睡眠改善協議会（以下、日本睡眠改善協議会）は、科学的研究成果が明確な知識と技術を、具体的で誰もが理解し納得ができ、洗練された睡眠改善策として、実践と普及に貢献できる人材を育成することを目的として、睡眠改善指導者の認定制度を設ける。ここで育成された人々が提案する睡眠改善策は、科学的知識と技術に裏打ちされたものであり、科学の進歩にあわせて常に進歩発展するものとする。また、認定事業を実施するために、日本睡眠改善協議会に試験委員会と認定委員会を設ける。認定委員会の審査結果に基づき、日本睡眠改善協議会の理事長が認定証を交付する。

(資格の認定)

第3条 睡眠改善指導者の資格を取得しようとするものは、日本睡眠改善協議会の定める講習会を受講し認定試験に合格しなければならない。

第4条 睡眠改善指導者は、日本睡眠改善協議会の定める睡眠改善指導者行動倫理規定に従わなければならない。

第5条 睡眠改善指導者の認定資格の更新においては、日本睡眠改善協議会の定める規約に従わなければならない。

(資格の更新)

第6条 睡眠改善指導者の認定資格は、5年ごとに更新し、資格の更新を受けるための条件は、前回の認定後の5年間の期間に、日本睡眠改善協議会の指定する学会、講習会への2回以上の参加とする。日本睡眠改善協議会の指定する学会、講習会に参加できなかった場合には、その理由書を提出すること。その理由書を評議員会が審査し、更新の条件につきレポートの提出など特別な配慮を加えることができる。

(睡眠改善指導者認定資格の取り消し)

第7条 睡眠改善指導者は、日本睡眠改善協議会の定める認定規約に従わない場合には、睡眠改善指導者認定資格を取り消す。

第8条 睡眠改善指導者は、日本睡眠改善協議会の定める睡眠改善指導者行

動倫理規定に従わない行為があった場合には、日本睡眠改善協議会社員総会の過半数の同意によって睡眠改善指導者認定資格を取り消す。

第9条 睡眠改善指導者は、日本睡眠改善協議会の定款に従わない行為があった場合には、日本睡眠改善協議会社員総会の過半数の同意によって睡眠改善指導者認定資格を取り消す。

第10条 睡眠改善指導者としてふさわしくない行為のあったものに対しては、日本睡眠改善協議会社員総会の過半数の同意によって睡眠改善指導者認定資格を取り消す。

(睡眠改善指導者認定規約の変更)

第11条 本認定規約は、社員総会の過半数の議決をもって変更することができる。

附則 本認定規約は、平成21年12月17日より施行する。

## 睡眠改善指導者行動倫理規定

### 原則

睡眠改善指導者の実施と結果の返却における規定を厳守し、結果を社会に還元する際には行動倫理規定を厳守し、睡眠改善指導者に求められる要件を認識し誠実に履行し、科学的事実に基づいた相談を行う専門家としての責任と法的責任を認識し履行すること。

### 業務上の行為全般について

1. 睡眠改善指導者の行う業務の範囲は、医療行為に抵触するものを厳密に除いたものであることを常に認識し、あらゆる法律を遵守すること。
2. 睡眠改善指導者は、資格の使用を一般社団法人日本睡眠改善協議会（以下 JOBS）に認められている使用範囲でのみ使用すること。
3. 睡眠改善指導者という業務にふさわしい振る舞いをし、睡眠改善指導者の業務に対する一般の理解や支持を損なう行為は一切しないこと。
4. 睡眠改善指導者は、品性、知識、能力、倫理観を備えるとともに、常に自己の研鑽に努めること。
5. 睡眠改善指導者の業務には、多様な道筋のあることを尊重し、睡眠改善のための他の人々の努力や貢献を尊重し、すべてが自分自身の

努力や貢献であると偽るなどしないこと。

6. 睡眠改善指導者の業務が人の生活に与える影響を認識し、自分の影響力の誤用につながる課題を常に把握するよう努力すること。
7. 睡眠改善指導者の業務が、場合によってはクライアントの生活に妨害を与えうることを認識し、如何なる時も必要に応じて、速やかに専門的助言を求め、業務の一時中断または終了が適切かどうかを含め取るべき行動を決定すること。
8. 睡眠改善指導者として研修、教育に従事する場合は、JOBSの規定に則って行動すること。
9. 睡眠改善指導者は、クライアントのプライバシーを守り、クライアントの健康や家庭などに関する一切の情報の守秘義務を負う。ただし、クライアントが認めた場合、または法によって求められる場合を除く。
10. 睡眠改善指導者の業務を遂行するにあたって、国の法律、守秘義務を遵守し、あらゆる適用される法に従って、睡眠改善指導者の業務の実施に関する全ての作業記録を適正に作成、保存、保管、破棄すること。
11. 睡眠改善指導者は、クライアントとしてもしくは照会先として、クライアントの氏名やその他のクライアント特定情報を公表する必要がある場合には、事前にクライアントの同意を得ること。
12. 睡眠改善指導者は、JOBS 会員の連絡先情報（電子メールアドレス、電話番号など）を JOBS に認められている使用範囲でのみ使用すること。
13. 睡眠改善指導者は誇大広告を行ってはならない。常に適切な表現を心掛け、国民一般に誤解を与えるような表現や詐称を禁止する。
14. 睡眠改善指導者は、虚偽、誤解を招くような行為等により自分自身や業務についての情報提供や宣伝をしてはならない。
15. 睡眠改善指導者の業務に関し、意図的に虚偽や誤解を招く恐れがあるコメントを公に発表し、または不当な主張を書面で行うことを一切してはならない。
16. 睡眠改善指導者は、クライアントとの物理的接触を決定する際に、人格的、文化的に誤解のないように慎重にふるまい、責任を負うことを常に認識すること。
17. 睡眠改善指導者は、クライアントに対して、性的不快を抱かせる言動（セクシャル・ハラスメント：性的な嫌がらせ）などをしてはならない。

18. 睡眠改善指導者は、クライアントと明確に取り決めを行い、業務上の関係で成立した全ての取り決めに尊重すること。
19. 睡眠改善指導者は、最初の相談かそれ以前に、睡眠改善指導の本質、守秘義務の範囲、およびその他の睡眠改善指導の契約条件をクライアントが確実に理解できるよう説明する義務を負う。
20. 睡眠改善指導者は、睡眠改善指導者としての自分の能力、技術、経験を正確に認識し、自己の能力、資格の範囲を逸脱しないこと。
21. 睡眠改善指導者は、相談のプロセスまたは指導者から得られる成果について、意図的に欺き、不当な主張をしないこと。
22. 睡眠改善指導者は、クライアントまたはクライアント候補者に対し、誤解を招く恐れがある情報やアドバイスを与えないこと。
23. 睡眠改善指導者は、クライアントがどの時点においても相談を終了できる権利を尊重すること。
24. 睡眠改善指導者は、クライアントが別の手段に頼ったほうが良いと思われる場合、クライアントにその変更を行うよう促すこと。ただし、特定の医療機関の紹介など医療行為に抵触すると想定できる行為は行わないこと。
25. 睡眠改善指導者は、クライアントがクライアント自身や他人に危険を及ぼす意思を明らかにした場合、関係当局に連絡するための必要な手順を取ること。
26. 睡眠改善指導者は、指導者自身の利害とクライアントの利害が対立しないよう努力しなければならない。
27. 睡眠改善指導者は、実際に利害の対立が生じ、あるいはその恐れが生じた場合は、それを隠さず明らかにして、クライアントにとって一番よい対処方法をクライアントと検討すること。

附則 本倫理規定は、成21年12月17日より施行する。

## 第10回睡眠改善インストラクター講座・認定申込書

※講座・認定受験申込書(左の票)、受験票(右の票)とも原則として受験者本人の直筆で必要事項を記入してください。受講認定費用¥150,000は、事務局からの申し込み受付連絡の際に口座番号をご案内申し上げますので、ご確認のうえお振込ください。お振込み確認後、講座・認定受験票を郵送させていただきます。(★は記入必須項目)

受付:平成 年 月 日

受験番号	(事務局記入欄)			<b>写真貼付</b> 縦4.5cm×横3.5cm 1. 写真は上半身、正面脱帽、半年以内に撮影したもの。 2. 写真の裏面に、氏名、生年月日を記入のこと。 3. 貼付の写真を認定カード発行の際に、使用させていただきます。
フリガナ				
★氏名				
★生年月日	昭和 平成	年 月 日(才)	★性別	
★住所	〒			TEL
★連絡方法	TEL(自宅/勤務先)			
	Eメール(自宅・勤務先)			
★所属 (勤務先・学校名)				
★志望動機				
資格取得後の 活動予定 (任意)				
上記により受講・受験致したく、「連絡・注意事項」を承諾し、申込みいたします。 ★平成 年 月 日 ★本人署名				
※本申込書にご記入頂いた個人情報につきましては、認定試験施行における本人確認、受験者・合格者台帳の作成、合格証書、合格証明書の発行及び試験施行に関する連絡、各種情報提供の目的のみ使用いたします。				

一般社団法人日本睡眠改善協議会  
Japan Organization of Better Sleep

## 第10回睡眠改善インストラクター 講座・認定受講・受験票

※合格発表は、認定委員会判定後に郵送にて合否をお知らせいたします。

受験番号	
★氏名	
講座日程	2010年8月23・24・25日
認定試験日	2010年8月25日
会場	<b>主婦会館プラザエフ</b> クラルテ(B2) 〒102-0085東京都千代田区六番町15 Tel:03-3265-8118
持参するもの	①受講・受験票 ②筆記用具・テキスト
注意事項	①会場へは車での来場はできません。 ②この受講・受験票は合格証書の交付時に必要となりますので、それまで大切に保管ください。 ③講座のプログラムは、ホームページに掲載しています。  <a href="http://www.jobs.gr.jp">http://www.jobs.gr.jp</a>

一般社団法人日本睡眠改善協議会  
Japan Organization of Better Sleep