

2026 年度睡眠改善上級指導者資格認定試験の概要

上級試験は、講演が評価の対象となります。理事を含む学術参与系評議員を主体とした複数の試験委員で評価します。講演タイトルは睡眠改善学に関連したものであり睡眠改善上級指導者を受験する者が選定し、自身で作成した資料による 20～25 分の講演とし、講演は科学的エビデンスに基づいた内容であることを必須条件とします。また、講演は公開講座での講演のように、一般の聴衆が理解できるような表現を要求されます。学術集会での専門的な講演内容では、評価が下がります。また、睡眠環境一般のような漠然としたプレゼンテーションでは、評価は極めて低くなりますので、フォーカスを絞ってテーマを決め内容の濃いものを希望します。内容・論旨の正確性、論理一貫性、簡潔性・わかり易さ（資料も含む）、説得性、講演姿勢、制限時間（1 分超過あるいは不足することにより-1）で評価します。睡眠改善指導者・上級として必要とされる資格があると評価された場合に、合格と判定され資格が交付されます。

睡眠改善上級指導者（上級睡眠改善インストラクター）は永久認定とし、5 年ごとの継続手続きは不要となります。また、睡眠改善上級指導者は一般社団法人日本睡眠改善協議会の正会員とし年会費を免除します。

【中級指導者資格を持っていない受験者】

午前中の知識試験に合格する必要があります。合格点は 100 点満点で 70 点以上です。知識試験は、睡眠改善指導を行う際に基礎となる睡眠に関する科学的知識に関する問題です。選択式、穴埋め、記述式の問題が出題されます。「選択式問題」は、正しい文章の組み合わせを選択する形式をとります。「穴埋め問題」は、語群から選ぶのではなく、穴の部分を記述して埋める形式をとります。「記述式問題」は、問いに対して文章で簡潔に回答する形式です。2 課題の中から 1 題を選択します。「基礎講座・睡眠改善学第 1 版、第 2 版」の共通内容より出題されます。なお、試験では教科書、資料等の持ち込みはできません。

試験会場 KFC Hall & Rooms(国際ファッションセンター) Room104

(〒130-0015 東京都墨田区横網 1-6-1 都営大江戸線両国駅側

<http://www.tokyo-kfc.co.jp>)

試験日 2026 年 9 月 13 日 (日)

記述試験時間 9:30～11:30 (9:10 受付開始)

プレゼンテーション試験時間 : 14:30～ (受験人数により開始時刻を割り振ります)

パワーポイントを使った 20～25 分の講演です。Windows の PowerPoint で作成した場合は、USB メモリで持参してください。フォントはシステムフォントを使用してください。特殊なフォントを使用すると文字化けします。MAC で作成した場合には、自身の MAC を HDMI への接続コネクタとともに持参してください。会場では MAC は用意しておりません。

講演試験は 2026 年 9 月 13 日 (日) の午後を予定しています。詳細は、事務局よりお知らせします。

受験料： 11,000 円（消費税 10%を含む）

登録料： 11,000 円（合格の場合、消費税 10%を含む） 認定カード等の発行手数料

受験資格：

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に基づく睡眠改善中級指導者資格取得後 3 年以上経過した者、あるいは学術参与系会員で睡眠関連の学術論文により博士号を取得した者、あるいは同等の資格を有し睡眠改善上級指導者認定試験委員会が受験を認めた者とします。

試験会場への案内

KFC Hall & Rooms (国際ファッションセンター) Room104 (10 階)

〒130-0015 東京都墨田区横網 1-6-1

TEL : 03-5610-5800 FAX : 03-5610-5810 <http://www.tokyo-kfc.co.jp>

(都営地下鉄大江戸線「両国駅」A1 出入口に直結。

J R 総武線「両国駅」西口より徒歩 7 分。

その他

不合格者は、次年度以降も睡眠改善上級指導者資格の受験はできますが、継続認定が必要な睡眠改善インストラクターは継続認定の手続きを行ってください。

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 1-27-2 山本ビル 2 階

Tel: 03-3358-8674

Fax: 03-5367-2187

Email: jimu@jobs.gr.jp

睡眠改善上級指導者資格認定試験申し込み手続き:

以下に掲げる申込書を切り取り線で切り離すかコピーして、必要事項を記載してください。申込書の所定欄に証明写真(4×3cm)を貼り付けてください。必要事項を記載し日本睡眠改善協議会事務局に郵送して下さい。

受験料の振り込み等については、事務局よりご案内いたします。

《送り先》

一般社団法人日本睡眠改善協議会

〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-27-2 山本ビル 2 階 ケイ・コンベンション内

TEL: 03-3358-8674 E-mail: info@jobs.gr.jp

申込締切: 2026 年 8 月 10 日(月)までに事務局必着

受験料: 11,000 円(消費税含)



睡眠改善上級指導者資格認定試験 受験申込書

フリガナ		
氏名	姓	名
性別	男	女
生年月日	西暦	年 月 日
住所	〒	
自宅電話・Fax	自宅電話 () -	Fax () -
携帯・メール	携帯電話 - -	E-mail
睡眠改善指導者(中級)番号	No:	
写真: 右の所定欄に貼り付けてください。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;">Photo</div> <p>写真を貼ってください。写真の裏に必ず氏名を記入して下さい。無帽、背景なし、モノクロ・カラーいずれも可、縦 4cm×横 3cm</p>	事務局記入欄