

一般社団法人日本睡眠改善協議会

大学認定睡眠改善指導者資格認定試験のお知らせ

受験日 **2026** 年 **10** 月 **4** 日 (日)

受験時間 **13:00～15:00** (12:30 受付開始)

受験会場 指定大学教室

申し込み期間 2026年7月1日(水)～8月31日(月)

連絡先

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 2F ケイ・コンベンション内

TEL: 03-3358-8674 E-mail: info@jobs.gr.jp ホームページ <http://www.jobs.gr.jp/>

試験の概要:

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、及び改善指導を行う実践能力に関する記述試験から構成されます。受験者が試験を受験し、大学認定睡眠改善指導者として必要とされる所定の成績を修めたと判断された場合に、合格と判定され、大学認定睡眠改善インストラクターの資格が授与されます。

受験資格:

一般社団法人日本睡眠改善協議会が指定する大学において、所定の単位(必須科目2単位、選択科目6単位)を取得あるいは取得見込みの者(卒業生で所定の単位を取得された者も対象)。

詳細は、指定大学の担当教員にお問い合わせください。なお、受験申請は、担当教員より一括して申請します。

受験料・認定登録料:

受験料 10,000 円。なお、合格者は、認定登録料として 10,000 円が必要となります。

担当教員:

広島大学	大学院人間社会科学研究科	林 光緒 教授	
広島国際大学	健康科学部心理学科	田中秀樹 教授	
江戸川大学	社会学部人間心理学科	佐藤俊彦 教授	
東北福祉大学	教育学部教育学科	水野 康 教授	
専修大学	人間科学部心理学科	加藤佑昌 准教授	野添健太 非常勤講師
和洋女子大学	家政学部生活環境学科	水野 一枝 教授	

出題内容

選択式、穴埋め、記述式の全ての問題に回答していただきます。

「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回答してもらう形式をとります。

これらの試験内容は、「基礎講座・睡眠改善学 第2版」より出題されます。