

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始!

睡眠  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる!  
睡眠の悩みを解決する知識が満載

# 科学に基づく よりよい眠りのためのヒント

睡眠・不眠の正しい知識と薬に頼らない快眠法

無料

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



## 講座のポイント

### ◆睡眠医学の知見から快眠の秘訣を学ぼう

「眠れなくても、床に横になっているだけでも休息は取れる」「成長ホルモンは夜の22時~2時に分泌されるからこの時間の睡眠は必須」など、睡眠に関する常識は諸説あふれていますが、根拠のある正しい話なのでしょうか? 睡眠医学の知見をもとに、睡眠と不眠の正しい知識を解説し、快眠の秘訣を伝授します。自宅で簡単にできる筋弛緩法も実演します。

### 【講師プロフィール】中島 俊氏 (臨床心理士)

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 臨床技術開発室 室長

北海道医療大学卒、東京医科大学大学院修了。北海道メンタルケアセンター臨床心理士、東京医科大学睡眠学寄附講座専任助教、帝京大学文学部心理学科専任講師を経て現職。不眠・うつ・不安に対するカウンセリング(認知行動療法)や医療コミュニケーションに関する臨床研究に携わっている。NHK『ためしてガッテン』等にも出演し、睡眠医学に関する研究から得られた知見の啓発にも力を入れている。

シチズン健康保険組合

## ■「科学に基づくよりよい眠りのためのヒント」オンライン版 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	睡眠不足と不眠の違い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠不足（睡眠負債）と不眠の違い</li> <li>・睡眠時間は8時間もいらぬ？いる？</li> <li>・寝不足の危険性</li> <li>・睡眠不足と美容との関係</li> </ul>
	不眠症を科学する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の睡眠の特徴を知ろう（入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒）</li> <li>・不眠症の診断基準</li> <li>・成長ホルモンはいつ分泌される？</li> <li>・カフェインは睡眠に良い？悪い？</li> <li>・2つの体内時計：砂時計型と光反応型</li> <li>・何が不眠を良くさせるか？</li> <li>・光と体内時計の関係</li> </ul>
	薬に頼らない眠りを促す方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠スケジュール法で睡眠を濃縮する</li> <li>・睡眠スケジュールの記録のつけ方</li> <li>・寝る前に何をするとよい？</li> <li>・昼間のおすすめの活動</li> <li>・明日からできる社会リズム（SRM）</li> <li>・マインドフルネス筋弛緩法のやり方</li> </ul>

応募要項	[申込対象]	シチズン健康保険組合加入者（被保険者及び被扶養者） オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記まで先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	シチズン健康保険組合 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521（799-28201） FAX：042-468-4653

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額の通信費がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

### オンライン版 健康教室 申込書：「科学に基づくよりよい眠りのためのヒント」

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号		被保険者番号		会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -		電話 ( )		
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
  2. 参加者名簿および教室で使用するため。
  3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
  4. その他、「教室」運営を円滑にするため。
- また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。