

第25回「睡眠健康指導士 初級講座」ご案内

睡眠健康指導士初級講座とは？

睡眠学を勉強して仕事に生かしたい方、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等で改善できる知識を学ぶ講座です。

講座を受講すると得られる利点

- ・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。

※睡眠健康指導士認定は、日本睡眠教育機構独自のものです。医療行為などを行えるものではありません。



カリキュラム

※会場・内容は変更になる場合がございます

	9:30~9:50	受付	担当講師
午前	9:50~10:00	ガイダンス	佐藤 尚武
	10:00~10:50	睡眠の基礎知識	佐藤 尚武
	11:00~12:00	睡眠の役割とメカニズム	宮崎総一郎
	12:10~13:00	睡眠と環境	森国 功
	13:50~14:40	睡眠衛生	宮崎総一郎
午後	14:50~15:50	特別講義:睡眠と健康	粥川裕平
	15:50~16:20	質疑応答・自主学習	講師
	16:20~16:50	認定試験	佐藤 尚武

講師紹介

- ・森国 功 先生
サーカディアン・
テクノロジーズ・ジャパン
- ・粥川 裕平 先生
岡田クリニック 睡眠障害研究室
(前名古屋工業大学保健センター)
- ・佐藤 尚武 先生
滋賀短期大学 学長
日本睡眠教育機構 理事
- ・宮崎総一郎 先生
滋賀医科大学 睡眠学講座
日本睡眠教育機構 理事長

日時
(予定)

2013年7月21日(日)

受付 9:30から 講座 9:50~16:50

会場
(予定)

フェリエ南草津5F
草津市市民交流プラザ 大会議室

※JR琵琶湖線、南草津駅直結(JR京都駅より南草津駅 17分)

URL <http://ferit.jp/> TEL 077-567-2355

住所 滋賀県草津市野路1-17-2

JR琵琶湖線
新快速17分 普通21分



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 後援：草津市

※ホームページもご覧ください <http://www.sasjp.net/>

※睡眠学に関心のある方、どなたでも受講できます。

お申込み

- ・受講申込書に必要事項をご記入の上、メールまたはFAXでお申込みください。
 - ・2週間以内にメールまたは郵送で受講可否のご連絡をいたします。
- ※2週間以上たっても連絡がない場合はお手数ですが、お問合せください

E-mail hqsuimin@belle.shiga-med.ac.jp

TEL 077-548-2915 FAX 077-548-2916

受講料

学 生	一 般	睡眠健康指導士 睡眠指導士 上級認定者	睡眠健康指導士 睡眠指導士 初級認定者
10,000円	21,000円	10,000円 (試験はありません)	

※学生：大学生、大学院生、専門学校生、社会人大学生 など

※受講料のお支払い方法は、後日ご連絡いたします。

※資格認定に伴う登録料は無料です。



受 講 申 込 書

必要事項をご記入の上、お申込みください

2013年7月21日(日)

睡眠健康指導士 初級講座(草津)

睡眠健康指導士／睡眠指導士 認定登録番号 (初級または上級お持ちの方は、認定登録番号を記載)		初級		上級	
ふりがな		生年月日 日付は必要なし (西暦で記入)	_____年____月		
氏名		職 種			
ご所属先 名称					
ふりがな ご所属先 住所	〒				
ふりがな ご自宅 住所	〒				
連絡先 TEL		連絡先 e-mail			
連絡先 FAX					
この講座はどのように知りましたか		<input type="checkbox"/> 講演会で知った <input type="checkbox"/> 知人紹介 <input type="checkbox"/> HPを見た <input type="checkbox"/> チラシ・DMを見た <input type="checkbox"/> その他()			

※住所・電話番号・FAX番号は自宅か勤務先を明記してください。

※住所が勤務先の場合は会社名、部署名も必ず記載してください。(郵送などで案内を送付する際、届かない場合があります)

※受講料は申込み受領連絡と合わせて、振込先をご連絡いたします。

期日内にお振込みください。(振込手数料はご負担いただきますよう、お願いします)

※お振込み後のキャンセルについて

・2013年6月30日の午後5時まで：事務手数料2,000円を差し引いて返金。

・2013年6月30日の午後5時以降：事務手数料5,000円を差し引いて返金。

※更新研修の方：更新研修受講時間は、試験を除いた3コマ以上の受講によるものとします。