

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

改訂！  
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

# 眠りのチカラ： 睡眠の正しい理解と対策

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】岡島 義 氏

(公認心理師・臨床心理士・認知行動療法師・認知行動療法スーパーバイザー・産業カウンセラー)

東京家政大学 人文学部心理カウンセリング学科 教授

公益財団法人神経研究所附属睡眠学センター研究員、睡眠総合ケアクリニック代々木主任心理士、東京医科大学睡眠学講座兼任助教、早稲田大学人間科学学術院助教などを経て現在は東京家政大学教授。

公認心理師、専門行動療法士として睡眠障害や気分障害、不安症に苦しむ人々への支援を行いながら、認知行動療法の効果を高めるための研究活動を行っている。

シチズン健康保険組合

## ■「睡眠」コース オンライン型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	睡眠障害と睡眠負債	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼食後に眠くなるワケ</li> <li>・睡眠障害</li> <li>・不眠とうつ病の関係</li> <li>・睡眠負債の影響</li> <li>・記憶力</li> </ul>
	睡眠と加齢	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠・覚醒リズムの加齢変化</li> <li>・子どもの推奨睡眠時間と実際の睡眠時間</li> <li>・睡眠の安定が心と身体の安定に</li> </ul>
	睡眠のリズム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠の3つのリズム</li> <li>・体内時計周期を調整するには</li> <li>・朝・晩の光の浴び方</li> <li>・快眠につながる食事の取り方</li> <li>・寝る1時間前の工夫</li> </ul>
睡眠負債の改善と快眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠負債の改善策</li> <li>・不眠感の改善策</li> <li>・快眠8ステップ</li> </ul>	

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、高額な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。