



令和5年2月3日

報道関係 各位

名古屋市立大学病院 睡眠医療センター  
センター長 佐藤 慎太郎  
電話：052-851-5511（内線：2549）

## 名古屋市立大学病院 睡眠医療センターおよび NPO 法人 日本睡眠衛生推進機構 共催 睡眠衛生育成士養成講座の開講について

名古屋市立大学病院睡眠医療センターでは睡眠衛生の伝道師を育てるためにNPO 法人日本睡眠衛生推進機構との共催で、「睡眠衛生育成士」養成講座を開講することといたしました。

日本人の平均睡眠時間は、さまざまな社会学調査の国際比較によると約50年間常に世界ワースト3（注<sup>1</sup>、<sup>2</sup>、<sup>3</sup>）にランクインし続けており、日本における睡眠衛生は残念ながら芳しくない状況です。この状況は医療的な介入が必要になる以前の、日常における睡眠意識の改革が必要でしょう。そのため、医療現場に至る前段階においてそのことを啓蒙する必要があります。その伝道師は医療関係者以外の、睡眠について学んでいただいた一般の方が更に一般の方を啓蒙することで、深刻な状態になり過密する医療現場に至る以前に改善することが望ましいと考えました。

ここで養成された「睡眠衛生育成士」を通じて睡眠の大切さを教育機関、地域社会、民間企業に広める活動を開始します。まずは2023年度1年間に下記の日程にて第一期生の養成を予定しております。

（注<sup>1</sup>）生活時間の社会学：社会の時間・個人の時間（1995.12）矢野真和

（注<sup>2</sup>）総務省統計局労働力人口統計室「統計」2006. 太田美音

（注<sup>3</sup>）Gender data portal 2021

### 【開催日時など】

#### 1 開催期間・開催形態・定員

リアル講座（80名）：令和5年5月28日（日）～ 令和6年1月21日（日）  
年4回開催オンライン講座：同時中継＋後日アーカイブ配信  
※詳細については次ページ

2 会場 名古屋市立大学桜山キャンパス 医学部研究棟 11階医学部講義室 A

3 募集期間 第一期：2023年3月～2024年3月

4 受講料等 一般受講料¥20,000 睡眠衛生育成士認定試験受験料¥5,000 学生割引等あり

5 その他 詳細は、専用ウェブサイトにてお知らせいたします（2023年3月公開予定）

WEB サイト (<https://ja-posh.jp/>)



**スケジュール詳細**

回	日月	時間	講師	内容	配信日程
第1回	5/28 (日)	13:30~ 14:30	糸 和彦 名古屋市立大学大学院 薬学研究科 教授	睡眠の歴史、他の生き物の睡眠 など睡眠の基礎知識	6月 ~ 7月
		14:50~ 15:50	佐藤 慎太郎 名古屋市立大学病院 睡眠医療センター長	睡眠時無呼吸症候群をはじめ、 睡眠に関する疾患の解説	
第2回	8/27 (日)	13:30~ 14:30	岡崎 涼 名古屋市立大学病院 睡眠医療センター 臨床検査技師	睡眠専門病院で行う睡眠検査	9月 ~ 10月
		14:50~ 15:50	河合 晴世 名古屋市立大学病院 睡眠医療センター 臨床検査技師	病院以外でも実施できる、 睡眠の健康チェック方法	
第3回	10/22 (日)	13:30~ 14:30	坂本 なほ子 東邦大学看護学部 社会疫学研究室 教授	日本人の睡眠習慣の統計、 社会的背景など	11月 ~ 12月
		14:50~ 15:50	磯村 毅 スマホ依存防止学会・寛容 と連携の日本動機づけ面接 学会	スマートデバイス等が与える 睡眠への影響	
第4回	1/21 (日)	13:30~ 14:30	糸 和彦 名古屋市立大学大学院 薬学研究科 教授	不眠、リズム障害などの疾患と 睡眠衛生指導の実際	2月 ~ 3月
		14:50~ 15:50	磯村 毅 スマホ依存防止学会・寛容 と連携の日本動機づけ面接 学会	科学的な面接方法 動機づけ面接の実際	

※オンライン配信期間は、前回までの講座も同時にアーカイブ配信いたします。

**【問い合わせ先】**

担当 河合 岡崎

電話：052-851-5511（内線：2549）

E-mail

名古屋市立大学病院睡眠医療センター事務局：ncu\_gsc@med.nagoya-cu.ac.jp

日本睡眠衛生推進機構（主催運営事務局）：k-haru@ja-posh.jp