科目名			担当教員	
睡眠改善学			水野　康	
科目コード	単位数	スクーリング単位	履修方法	配当年次
AK1040	2	1	RorSR (講義)	1 年以上
生成 AI 利用レベル		レポート　：　B	試験（スクーリング含む）　：　B	

科目の概要

■科目の内容

日本人の睡眠は、世界でも最短、かつ不眠など睡眠に問題を抱える人口の存在も世界有数であることが、いくつかの報告から示されている。睡眠は、誰もが経験し、その人なりに何らかの感覚・経験を有する事象である。また、性、年代、職種等の様々な集団において特有の睡眠問題が存在することも指摘されている。睡眠は必要不可欠であると同時に、より快適な気持ちの良い睡眠を求める欲求もあるため、睡眠に関する様々な情報・商業活動などが展開されている。一方、科学的な根拠に基づいた睡眠に関する教育・知識啓蒙は十分とはいえず、間違った認識から睡眠が不十分となり、健康被害・ヒューマンエラーなどに至るケースも懸念される。本科目では、一晩の睡眠構造や睡眠調節の仕組み、睡眠に影響する要因などに関する知識を元に、より良い睡眠を得るための日常生活での工夫について学ぶ。スクーリングにおいては、受講生自身の睡眠評価、受講生他の生活状況に基づいた、より具体的な事例についても学習を進める。

■到達目標

1）睡眠ポリグラム、睡眠ポリグラムから判定される睡眠段階、および一晩の睡眠構築の説明ができる。
2）生体リズムを調節する要因を上げることができ、これら要因に関する快適睡眠のための留意点を説明できる。
3）睡眠に影響する日中の環境・行動要因を上げることができ、これら要因に関する快適睡眠のための留意点を説明できる。
4）温湿度、騒音、光などの睡眠環境と睡眠の関連を説明でき、これらに関する快適睡眠のための留意点を説明できる。
5）発育・発達および加齢に伴う睡眠の変化を説明でき、それぞれの年代における睡眠問題・留意点を説明できる。

■学位授与の方針（ディプロマポリシー）との関連

とくに「人と社会の理解力」「俯瞰的な分析力」「倫理的実践力」を身につけてほしい。

■科目評価基準

レポート評価 70%＋スクーリング評価 or 科目修了試験 30%

■教科書・参考図書

【教科書】

堀忠雄・白川修一郎監修、日本睡眠改善協議会編『基礎講座睡眠改善学（第 2 版）』ゆまに書房、2019 年

（最近の教科書変更時期）2019 年 4 月

（スクーリング時の教科書）上記教科書を基本とし、追加の情報も含めてパワーポイントで講義をします。

【参考図書】

堀忠雄・白川修一郎・福田一彦監修、日本睡眠改善協議会編、『応用講座睡眠改善学』ゆまに書房、2013 年

スクーリング

■講義内容

回数	テーマ	内容
1	イントロダクション	睡眠の自己評価と快眠法のミニマムエッセンス
2	睡眠についての基本的知識①	睡眠段階と一晩の睡眠構造
3	睡眠についての基本的知識②	発育・発達および加齢による睡眠の変化
4	睡眠についての基本的知識③	生体リズムの調節要因
5	睡眠についての基本的知識④	日中や就寝前の行動・環境と睡眠
6	睡眠についての基本的知識⑤	寝室の環境と睡眠
7	睡眠と健康	不十分な睡眠がもたらす健康被害
8	まとめと質疑応答	睡眠障害、および質疑応答
9	スクーリング試験	

■講義の進め方

パワーポイントを中心に、教科書を参照しながら講義を進めます。

■スクーリング評価基準

実例を対象とした睡眠の評価、および改善を図るための基本的知識を問う内容の論述問題となります。（教科書・ノート参照可）

■スクーリング事前学習（学習時間の目安：5～10 時間）

教科書に一通り目を通し、不明な点・質問の有無をチェックしておいてください。

■スクーリング事後学習（学習時間の目安：20～25 時間）

教科書に再度目を通し、不明な点・質問事項の確認結果を含め、学んだ内容の再確認をしてください。これらの作業を踏まえてレポート学習に取り組んでください。

レポート学習

■在宅学習 15 のポイント

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
1	睡眠改善学とは (教科書第 1 章)	睡眠の定義、意義、役割	やや難解かもしれませんので、第 1～12 章の学習後に再度、見直してください。

2	睡眠中の生命現象① (教科書第２章)	睡眠ポリグラフと睡眠段階	睡眠ポリグラム、判定される睡眠段階の種類と特徴、一晩の睡眠経過について理解してください。
3	睡眠中の生命現象② (教科書第２章)	睡眠中の生理的現象	睡眠中の体温、心拍、呼吸、内分泌応答などの特徴を学んでください。
4	睡眠中の心理的現象 (教科書第３章)	睡眠中の心理的現象	夢、寝入りばなの心理体験、眠った感覚などについて学びます。
5	睡眠と生体リズム (教科書第４章)	生体リズムの仕組みと調節	睡眠・覚醒をはじめ、人は周期的に変化する生命現象を備えており、このリズムの代表的なものは､約１日周期で繰り返されています。このような生体リズムと、その調節の仕組みについて学びます。
6	睡眠環境① (教科書第５章)	温湿度・音・光環境と睡眠	暑さ、寒さ、騒音、光など眠る時の環境要因が適正でないと眠りが妨げられます。ここでは、これら環境要因の適性な範囲・程度について学びます。
7	睡眠環境② (教科書第５章)	寝装具、空気、香、入浴、し好品、災害と睡眠	寝装具や香りが睡眠に及ぼす影響、入浴や飲酒・喫煙・カフェイン摂取などの行動が睡眠に及ぼす影響、および災害時の睡眠について学びます。
8	運動と睡眠 (教科書第６章)	運動が睡眠に及ぼす急性・慢性の効果と注意点	運動習慣の有無が睡眠に及ぼす影響、運動した晩の睡眠、快眠のための運動など、運動と睡眠、加えて登山中（高所で）の睡眠の関連について学びます。
9	子どもの教育と睡眠 (教科書第７章)	子どもの睡眠実態と学校生活への影響	未就学児～高校生までの睡眠実態、および睡眠問題と学校生活の関わりについて学びます。
10	社会と睡眠 (教科書第８章)	眠気のリズム労働者（交代勤務者を含む）の睡眠問題	1 日 24 時間を通しての眠気の推移や関連する事故の発生率、夜勤に伴う問題などについて学びます。
11	睡眠障害 (教科書第９章)	睡眠の疾患	睡眠障害とは、医療機関で診断・治療が必要な睡眠の病気です。特に不眠症、睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群の３つは一般成人の数%以上で認められる罹患率の高い睡眠障害であり、よく理解しておく必要があります。
12	睡眠の評価法 (教科書第 10 章)	睡眠の主観評価・客観評価	睡眠を評価するための、簡便かつ標準化された質問紙、および機器等を用いる客観評価の手法、および、これらの状況に応じた適切な使用法について理解してください。
13	個別相談と改善技術 (教科書第 11 章)	睡眠の個別相談	睡眠の悩みや相談について、個別の相談を受けた際の対応法・基本的な知識について学びます。
14	集団を対象とした睡眠改善技術 (教科書第 12 章)	地域住民の睡眠改善手法	高齢者の睡眠問題と、その特性に応じた睡眠改善手法、実施にあたってのノウハウ・留意点などについて学びます。

15	集団を対象とした睡眠改善技術 (教科書第 12 章)	生徒の睡眠改善手法	学校現場における睡眠問題と、その特性に応じた睡眠改善手法、実施にあたってのノウハウ・留意点などについて学びます。

■レポート課題

1 単位め	「TFU オンデマンド」上で、計 25 問の 4 者択一問題（客観式レポート）に解答してください。
2 単位め	提示する計 6 テーマ（内容は下記、アドバイスに記載）から、2 テーマを選択して回答してください。

※提出されたレポートは添削指導を行い返却します。

■アドバイス

【1 単位めアドバイス】

教科書をよく読み、「TFU オンデマンド」上で客観式レポートに解答してください。1 単位めの課題は、提示された文章（1 問につき 4 つの文章）の正誤を判断して選択する問題です。いずれも教科書の内容から出題しています。時間制限の無い課題ですので、教科書を読み込み、良く考えて回答してください。正しい知識の修得とその確認を意図しており、難易度は比較的高くしてあります。

【2 単位めアドバイス】

2 単位めの論述式レポートは、以下に提示する 6 種のテーマからご自身の回答可能なテーマを 2 つ選択し、各 1,000 字程度で回答するものです。

①睡眠ポリグラムから判定される睡眠段階と、一晩の睡眠段階の推移について論じなさい。

②生体リズムを調節する要因を挙げ、これら要因に関する快適睡眠のための留意点を述べなさい。

③睡眠に影響する日中の環境・行動要因を挙げ、これら要因に関する快適睡眠のための留意点を述べなさい。

④新生児から高校生までの発達過程における睡眠の特徴、および現代社会における、これら子どもの睡眠問題について論じなさい。

⑤高齢者の睡眠の特徴と、快適睡眠のための留意点を述べなさい。

⑥温湿度、騒音、光などの睡眠環境と睡眠の関連を述べ、快適睡眠のための留意点を述べなさい。

どのテーマも教科書の内容からの出題です。いずれのテーマも、長く書こうとすれば相当量の分量を書くことができますが、レポート評価は、各テーマについての重要事項・必要不可欠な事項の記載状況、論理一貫性により行います。自身の経験や身の回りの事象を含めて記載することも可能ですが、各テーマ 1,000 字程度と文字数は限られています。教科書に記されている重要事項を優先して記載するようにしてください。

■レポート評価基準

アドバイスをご覧ください。

科目修了試験

■評価基準

睡眠の評価、および改善を図るための基本的知識を問う内容の論述問題です。実際の個人の例を取り上げて、問題内で提示される評価の観点から評価を行い、睡眠改善のための工夫について論じていただきます。（教科書持ち込み可）

睡眠改善指導者（大学認定睡眠改善インストラクター）の資格取得について

日本人の多くが睡眠に不満を感じており、さまざまな快眠技術や睡眠改善策の提案が求められています。一般社団法人日本睡眠改善協議会では、科学的研究成果が明確な睡眠に関する知識と技術を、具体的でわかりやすい睡眠改善策として実践と普及に貢献できる人材育成のために、睡眠改善指導者の認定制度を設けています。

本学通信教育では、下表の科目を８単位以上修得（必修：２単位+選択：３科目６単位以上）することで、睡眠改善指導者（大学認定睡眠改善インストラクター）認定試験の受験資格を取得することができます。

睡眠改善指導者（大学認定睡眠改善インストラクター）に関する指定科目

領域	科目名	配当年次	履修方法	科目単位	本学での履修方法
基礎	睡眠改善学	１年次～	RorSR	2	１科目２単位必修
医療	医学一般	２年次～	RorSR	2	３科目６単位以上選択し、単位修得のこと ※領域は問いません
	人体の構造と機能及び疾病	２年次～	RorSR	2	
	医学概論	２年次～	RorSR	2	
	精神保健学	２年次～	RorSR	4	
	現代の精神保健の課題と支援Ⅰ	２年次～	RorSR	2	
	精神医学	３年次～	RorSR	4	
	精神疾患とその治療Ⅰ	３年次～	RorSR	2	
	精神医学と精神医療Ⅰ	３年次～	RorSR	2	
教育	教育・学校心理学Ａ（教育心理学）	１年次～	RorSR	2	
	教育心理学	１年次～	RorSR	2	
	教育・学校心理学Ｂ（学校心理学）	２年次～	RorSR	2	
	特講・福祉心理学４（スクール・カウンセリング）	１年次～	S	1	
心理	福祉心理学	１年次～	RorSR	2	
	心理学概論Ａ	１年次～	RorSR	2	
	心理学概論	１年次～	RorSR	4	
	社会・集団・家族心理学Ａ（社会・集団心理学）	１年次～	RorSR	2	
	社会心理学	１年次～	RorSR	2	
	社会・集団・家族心理学Ｂ（家族心理学）	１年次～	RorSR	2	
	家族心理学	１年次～	RorSR	2	
	産業・組織心理学	１年次～	RorSR	2	
	産業心理学	１年次～	RorSR	2	
	人間関係論	１年次～	S	1	
	児童青年心理学	１年次～	RorSR	4	
	老年心理学Ａ	１年次～	RorSR	2	
	老年心理学	１年次～	RorSR	4	
	ライフサイクルと福祉心理学	１年次～	S	1	

（注）入学した学科・学年により科目名が異なります。

試験の詳細（申込方法・日程・会場）は、日本睡眠改善協議会ホームページをご確認ください。

https://www.jobs.gr.jp