

5 睡眠改善指導者（大学認定睡眠改善インストラクター）受験資格

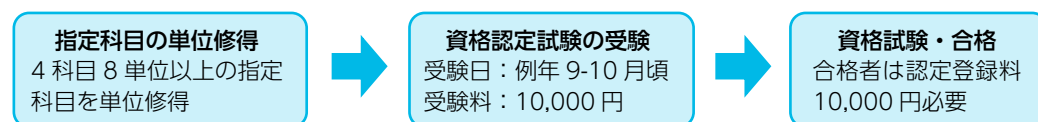
日本人の多くが睡眠に不満を感じており、さまざまな快眠技術や睡眠改善策の提案が求められています。一般社団法人日本睡眠改善協議会では、科学的研究成果が明確な睡眠に関する知識と技術を、具体的でわかりやすい睡眠改善策として実践と普及に貢献できる人材育成のために、睡眠改善指導者の認定制度を設けています。下表の科目を単位修得することで、認定試験の受験資格を取得することができます。認定試験については、一般社団法人日本睡眠改善協議会が実施します（例年9～10月頃予定）。

【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	科目単位	履修方法	オンデマンド (注)	本学での履修方法
基礎	睡眠改善学	1年以上	2	RorSR		1科目2単位必修
医療	医学概論	2年以上	2	RorSR	☐	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年以上	2	RorSR	☐	
	現代の精神保健の課題と支援Ⅰ	2年以上	2	RorSR	☐	
	精神医学と精神医療Ⅰ	3年以上	2	RorSR	☐	
	精神疾患とその治療Ⅰ	3年以上	2	RorSR		
教育	教育・学校心理学A（教育心理学）	1年以上	2	RorSR	☐	
	教育・学校心理学B（学校心理学）	2年以上	2	RorSR	☐	
心理	福祉心理学	1年以上	2	RorSR	☐	
	心理学概論A	1年以上	2	RorSR	☐	
	社会・集団・家族心理学A（社会・集団心理学）	1年以上	2	RorSR	☐	
	社会・集団・家族心理学B（家族心理学）	1年以上	2	RorSR	☐	
	産業・組織心理学	2年以上	2	RorSR	☐	
	人間関係論	1年以上	1	S	☐	
	老年心理学A	1年以上	2	RorSR	☐	
	ライフサイクルと福祉心理学	1年以上	1	S	☐	

(注)：☐ オンデマンド・スクーリングの2025年度開講実績。

■資格取得方法



※試験会場は、東北福祉大学（仙台市）を含む各指定大学の予定です。詳細は日本睡眠改善協議会ホームページをご確認ください。例年、通信教育部ホームページ上の機関誌『With』5月号でご案内しています。