

睡眠改善学			科目コード	AK1040
単位数	履修方法	配当年次	担当教員	
2	R or SR (講義)	1年以上	水野 康	

※この科目は2018年度に新設された科目です。

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。

■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』ゆまに書房、2008年（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。

■「卒業までに身につけてほしい力」との関連

とくに「専門的知識」「社会への関心と理解」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%

■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：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：22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	睡眠改善学総論 (教科書 序章)	睡眠の定義、意義、役割	やや難解かもしれませんが、第1～10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1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、一晚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1章)	睡眠中の生理・心理的現象	睡眠中の体温、心拍や呼吸、内分泌応答の特徴、および夢や眠った感覚などの心理的現象を学びます。
4	睡眠と生体リズム① (教科書第2章)	生体リズムの種類と概日リズムの調節	生体リズムが、その変動の周期(長さ)により3種類に大別されること、睡眠に特に重要な概日リズムの特徴と光刺激による概日リズム調節の仕組みについて学びます。
5	睡眠と生体リズム② (教科書第2章)	新生児～大学生までの睡眠リズムの発達と問題点	問題点として、保育園での仮眠の問題、不登校児童、大学生などの不規則・夜型の睡眠リズムの問題が記されています。これらについて、よく学習してください。
6	睡眠環境① (教科書第3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3章)	寝装具、空気、香、入浴、し好品と睡眠	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とその注意点を学びます。
8	運動と睡眠 (教科書第4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5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6章)	眠気のリズムと交替勤務	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7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つは罹患率が高いため、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8章)	睡眠の主観的評価法	睡眠評価には、夜間睡眠の評価と日中の眠気の評価があります。質問紙や紙記録など、特別な測定機械を使用しない主観的睡眠評価法について学びます。
13	睡眠相談技術 (教科書第9章)	睡眠改善のための相談技術	第三者から睡眠についての相談を受けた時の心構え、チェックポイントなどについて学びます。
14	睡眠改善技術① (教科書第10章)	高齢者の睡眠改善手法	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。

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
15	睡眠改善技術② (教科書第10章)	生徒の睡眠改善手法	高校生の睡眠問題と、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。

■レポート課題

1 単位め	『客観式レポート集』に記載の、計25問の4者択一問題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

教科書をよく読み、別紙の客観式レポート課題に解答してください。「TFU オンデマンド」上で解答することも可能です。

1 単位め アドバイス

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)