

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	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	

■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。