

科学に基づく よりよい眠りのためのヒント

睡眠・不眠の正しい知識と薬に頼らない快眠法

無料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります。



講座のポイント

◆睡眠医学の知見から快眠の秘訣を学ぼう

「眠れなくても、床に横になっているだけでも休息は取れる」「成長ホルモンは夜の22時～2時に分泌されるからこの時間の睡眠は必須」など、睡眠に関する常識は諸説あふれていますが、根拠のある正しい話なのでしょうか？睡眠医学の知見をもとに、睡眠と不眠の正しい知識を解説し、快眠の秘訣を伝授します。自宅で簡単にできる筋弛緩法も実演します。

【講師プロフィール】中島 俊氏（臨床心理士）

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 臨床技術開発室 室長

北海道医療大学卒、東京医科大学大学院修了。北海道メンタルケアセンター臨床心理士、東京医科大学睡眠学寄附講座専任助教、帝京大学文学部心理学科専任講師を経て現職。不眠・うつ・不安に対するカウンセリング（認知行動療法）や医療コミュニケーションに関する臨床研究に携わっている。NHK『ためしてガッテン』等にも出演し、睡眠医学に関する研究から得られた知見の啓発にも力を入れている。

■「科学に基づくよりよい眠りのためのヒント」オンライン版 カリキュラム

項目	内容
睡眠不足と不眠の違い	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠不足（睡眠負債）と不眠の違い ・睡眠時間は8時間もいらぬ？いる？ ・寝不足の危険性 ・睡眠不足と美容との関係
不眠症を科学する	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の睡眠の特徴を知ろう（入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒） ・不眠症の診断基準 ・成長ホルモンはいつ分泌される？ ・カフェインは睡眠に良い？悪い？ ・2つの体内時計：砂時計型と光反応型 ・何が不眠を良くさせるか？ ・光と体内時計の関係
薬に頼らない眠りを促す方法	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠スケジュール法で睡眠を濃縮する ・睡眠スケジュールの記録のつけ方 ・寝る前に何をするとよい？ ・昼間のおすすめの活動 ・明日からできる社会リズム（SRM） ・マインドフルネス筋弛緩法のやり方