

名古屋市立大学睡眠医療センター認定 睡眠育成士認定講座

名古屋市立大学睡眠医療センター長

中山明峰

第三期睡眠育成士認定講座の主旨

現代社会の進化により子どもたちのみならず、全国民の睡眠動態が悪化している。睡眠障害は社会的に大きな損失となる。現在ひきこもり人口が約 200 万人いると言われ、これには学童は含まれておらず、睡眠障害を持つ子どもたちはその予備軍になる可能性がある。

睡眠育成士は、睡眠衛生について学び、学んだことを非営利的に、正しい睡眠情報を広げる。特に子どもたちに睡眠改善を促すことを目的とする。本講座で認定された睡眠育成士は、生体制御学会ホームページ上で公開され、学校などの教育施設より眠育の要請があった際には積極的に応じていく。

この認定制度については、公益社団法人 生体制御学会に委託し、修得するには以下の条件を必要とする。

1. どなたでも(18 歳以上)修得可能である。
2. 睡眠育成士認定講座は年間で 4 回、1 講座で 1~2 単位修得することができる。

全 6 単位中 4 単位を取得して最後に認定試験(受験料 5,000 円)を受け、合格した者には、名古屋市立大学睡眠医療センターより睡眠育成士認定証が発行される。

3. 認定期限は発行日より 4 年間とし、更新の際には更新講義の受講、もしくは学校などで睡眠講義を行った社会活動の実績を必要とする。