

基礎講座 睡眠改善学 第2版

【監修】白川修一郎・福田一彦・堀 忠雄 【編】一般社団法人 日本睡眠改善協議会

●定価：本体1,800円＋税 A5判並製／236頁／カバー ISBN978-4-8433-5527-5 C1047

2019年2月刊行

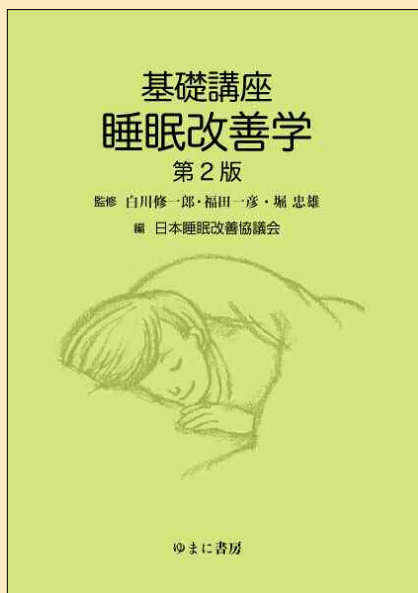
目次

はじめに

- 第1章 睡眠改善学とは
- 第2章 睡眠中の生理現象
- 第3章 睡眠中の心理現象
- 第4章 睡眠と生体リズム
- 第5章 睡眠環境
- 第6章 運動と睡眠
- 第7章 子どもの教育と睡眠
- 第8章 社会と睡眠
- 第9章 睡眠障害
- 第10章 睡眠の評価法
- 第11章 個別相談と改善技術
- 第12章 集団を対象とした睡眠改善技術

【睡眠改善Q&A】

【用語索引】



『基礎講座 睡眠改善学』第2版について

先進諸国の大都市には睡眠障害に悩む人々が激増し、中でもわが国では国民の5人に1人は不眠障害であることが判明しています。さらに睡眠に不満を感じている人々を含めるとその割合は、首都圏の成人の80%を占めるという報告もなされています。なぜわが国の睡眠管理能力は、このような事態になるまでの確な対応を欠いてきたのでしょうか。それは、系統的な睡眠教育の欠如が大きく影響しています。睡眠教育の先進国では幼児期から高齢者まで対象別に睡眠教育プログラムが作られています。わが国では幼稚園から大学まで、どの段階を見ても系統的な睡眠教育は行われていません。

そこで、科学的根拠のある知識と技術に基づいて睡眠改善策の提案と助言、あるいは寝具や睡眠環境の設計開発ができる人材を養成することを目的として、日本睡眠改善協議会が設立されました。基本テキストとして、2008年に『基礎講座 睡眠改善学』を発刊しました。

そこから10年が経過し、この10年で睡眠の重要性についての認識は大きく変化しました。『基礎講座 睡眠改善学』をテキストとして、日本睡眠改善協議会主催の育成講座、大学での睡眠改善学の講義・認定試験が行われ、睡眠改善インストラクターの認定者は1,000名を超えました。一方で、2016年の調査による睡眠時間のOECD（経済協力開発機構）加盟国間の比較では、日本人の睡眠時間は、中国や韓国を抜いて最短で、厚生労働省の平成29年「国民健康・栄養調査」の報告でも、心身への健康被害のリスクが高まる6時間未満の睡眠時間の国民は、20～59歳で40%以上を占めています。

このたび、睡眠改善学の主要な専門家による刷新を行い、新しい睡眠科学の知識を追加した『基礎講座 睡眠改善学』第2版を出版することになりました。本書との出会いを機会に睡眠改善学を志し睡眠健康に貢献したいという気持ちを持っていただけたら望外の幸せです。



〒101-0047
東京都千代田区内神田2-7-6
TEL .03 (5296) 0491
FAX.03 (5296) 0493
<http://www.yumani.co.jp/>
e-mail eigyou@yumani.co.jp

発売中

応用講座 睡眠改善学

A5判並製／カバー

●定価：本体2,000円＋税

【監修】白川修一郎・福田一彦・堀 忠雄 【編】一般社団法人 日本睡眠改善協議会

ゆまに書房 Tel.03(5296)0491/Fax.03(5296)0493 年 月 日		※毎度ありがとうございます。お申し込みはぜひ当店へ。	
ご注文書	基礎講座 睡眠改善学 第2版		取扱店
	定価：本体1,800円＋税 ISBN978-4-8433-5527-5 C1047		
お名前			
ご住所	TEL ()		

◎「こころの健康」を取り戻そう!! 今注目されている対策や予防の具体的な実践方法を詳しく紹介します。

シリーズこころとからだの処方箋 ◆監修◆上里一郎 全16巻

- 揃定価：本体56,000円+税 (各巻定価：本体3,500円+税) A5判上製/カバー ISBN978-4-8433-1812-6 C0311
- ① ストレスマネジメント — 「これまで」と「これから」 — [編] 竹中晃二 ISBN978-4-8433-1813-3
 - ② ボーダーラインの人々 — 多様化する心の病 — [編] 織田尚生 ISBN978-4-8433-1814-0
 - ③ 成人期の危機と心理臨床 — 壮年期に灯る危険信号とその援助 — [編] 岡本祐子 ISBN978-4-8433-1815-7
 - ④ 迷走する若者のアイデンティティ — フリーター、パラサイト・シングル、ニート、ひきこもり — [編] 白井利明 ISBN978-4-8433-1816-4
 - ⑤ 青少年のこころの闇 — 情報社会の落とし穴 — [編] 町沢静夫 ISBN978-4-8433-1817-1
 - ⑥ 高齢者の「生きる場」を求めて — 福祉、心理、看護の現場から — [編] 野村豊子 ISBN978-4-8433-1818-8
 - ⑦ 思春期の自己形成 — 将来への不安のなかで — [編] 都筑 学 ISBN978-4-8433-1819-5
 - ⑧ 睡眠とメンタルヘルス — 睡眠科学への理解を深める — [編] 白川修一郎 ISBN978-4-8433-1820-1
 - ⑨ 高齢期の心を活かす — 衣・食・住・遊・眠・美と認知症・介護予防 — [編] 田中秀樹 ISBN978-4-8433-1821-8
 - ⑩ 抑うつの現代的諸相 — 心理的・社会的側面から科学する — [編] 北村俊則 ISBN978-4-8433-1822-5
 - ⑪ 非行 — 彷徨する若者、生の再構築に向けて [編] 影山任佐 ISBN978-4-8433-1823-2
 - ⑫ 「働く女性」のライフイベント — そのサポートの充実を目指して — [編] 馬場房子・小野公一 ISBN978-4-8433-1824-9
 - ⑬ 不登校 — 学校に背を向ける子供たち [編] 相馬誠一 ISBN978-4-8433-1825-6
 - ⑭ 虐待と現代の人間関係 — 虐待に共通する視点とは — [編] 橋本和明 ISBN978-4-8433-1826-3
 - ⑮ 被害者心理とその回復 — 心理的援助の最新技法 — [編] 丹治光浩 ISBN978-4-8433-1827-0
 - ⑯ 家族心理臨床の実際 — 保育カウンセリングを中心に — [編] 滝口俊子・東山弘子 ISBN978-4-8433-1828-7

童話療法の展開 — 自己再生の表現療法 — ◆編◆ 蘭 香代子/大須賀隆子

●定価：本体3,200円+税 A5判並製/カバー ISBN978-4-8433-5318-9 C1011

童話作成による表現療法は、向かい合うクライアントの状態を汲んで、無意識からアプローチを試みることのできる貴重な心理療法です。複合的だからこそ、セラピストに新しい気づきや驚きをもたらします。今回、童話療法のこれまでの歩みを総括し、この療法の発展と研究に携わって来た方々の新たな知見を『童話療法の展開』としてまとめることで、童話療法は新たなターニング・ポイントを迎えます。

働く人々のキャリア発達と生きがい ◆著◆ 小野公一

— 看護師と会社員データによるモデル構築の試み —

●定価：本体2,800円+税 A5判並製/カバー ISBN978-4-8433-3352-5 C1011

働く人々の「精神的な健康や豊かさ」を総称するキーワードとして「生きがい」という概念を用い、われわれの成長=キャリア発達が、個人の「生きがい」感の獲得に貢献することができるか、貢献できるとすればどのようなものであるのかを産業・組織心理学的な視点からの実証研究をもとに検討します。また、両者の関係が明確になったとすれば、働く人々や産業界にどのような提言が可能なのかを探ります。

..... 子どもたちにこころの病気をわかりやすく伝えるために描かれた絵本

子どもの気持ちを知る絵本 [著] プルスアルハ 全3巻

- B5判上製/カバー
- ① わたしのココロはわたしのもの — 不登校って言わないで — 定価：本体1,800円+税 ISBN978-4-8433-4601-3
 - ② ボクの冒険のはじまり — 家のケンカはかなしいけれど... 定価：本体1,800円+税 ISBN978-4-8433-4602-0
 - ③ 発達凸凹なボクの世界 — 感覚過敏を探検する — 定価：本体1,800円+税 ISBN978-4-8433-4603-7
- 揃定価：本体5,400円+税 ISBN978-4-8433-4755-3

家族のこころの病気を子どもに伝える絵本 既刊4巻

- [著] プルスアルハ
- ① ボクのせいかも... — お母さんがうつ病になったの — 定価：本体1,500円+税 ISBN978-4-8433-4112-4
 - ② お母さんどうしちゃったの... — 統合失調症になったの・前編 — 定価：本体1,800円+税 ISBN978-4-8433-4268-8
 - ③ お母さんは静養中 — 統合失調症になったの・後編 — 定価：本体1,800円+税 ISBN978-4-8433-4269-5
 - ④ ボクのことわすれちゃったの? — お父さんはアルコール依存症 — 定価：本体2,100円+税 ISBN978-4-8433-4577-1
- B5判上製/カバー 揃定価：本体7,200円+税 ISBN978-4-8433-4754-6