

「すいみんカフェ」開催のお知らせ

（睡眠改善のための少人数制トレーニング・コース）

睡眠の改善に向けて、実習を多く取り入れた小人数グループでのトレーニングコースです。週末の午後、カフェでお茶を飲むときのように、お気軽に参加いただける内容を考えております（参加無料です）。これまで、仙台駅前 AER と東北文化学園大学・国見キャンパスで実施してきました。今回は3回目のシリーズになります。

2011年の震災以来、市民の皆さまのストレス緩和と睡眠改善を支援してきた「睡眠改善プロジェクトとうほく」のスタッフが講師を務めます。睡眠の基礎知識の講義と、睡眠を改善するためのリラクゼーション技法（呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法）の実習とともに、ふだんの眠りを振り返り、生活リズムなどの生活習慣を見直しながら、睡眠改善を目指します。

合計4回シリーズで、2週間に1回の頻度で開催します。途中からの参加も可能です。参加者の方には、受講期間を通して睡眠日誌をつけてきていただき、ふだんの睡眠を振り返り、睡眠の改善方法について、講師とともに、他の参加者も交えて討論します。たくさんの参加者がいる講演会場で質問するのも気が引けるけれど、病院で治療を受けたり、個別に相談するほど深い悩みではないかもしれない、そんな睡眠のちょっとした悩みについて、皆さまと一緒に解決方法を考えてみたいと思います。ご参加をお待ちしております。

※ 現在、睡眠治療のために通院中の方は参加をご遠慮ください。

講師 佐藤 俊彦

（東北文化学園大学大学院・准教授）

定員 20名（先着順）

参加費 無料

場所 東北大学・大学院教育学研究科



2階 203 演習室（川内南キャンパス・文科系総合研究棟内）

地下鉄川内駅（南2出口）徒歩7分 ※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

川内駅・南2出口を出たら、駅を背にして直進し、国際文化研究科の建物の間を抜けて道なりに進んでください。車道（扇坂）を渡って、さらにまっすぐ進んでいただき、突当たりの建物（文学研究科）の右側へ進んでいただくと、教育学研究科の建物に着きます。

日時 平成28年6月4日、6月25日、7月9日、8月6日（いずれも土曜日）

各開催日の13時30分～15時00分（内容の詳細は裏面参照）

★ お申込み、お問い合わせは下記の電子メールまたはファックスまでお願いします。参加なさる方の1) ご氏名、2) ご住所、3) 電話番号（メールアドレス）をお知らせください。

電子メール sendai_stress@yahoo.co.jp ファックス 022-233-5684

（「睡眠改善プロジェクトとうほく」代表 佐藤俊彦）なるべく電子メールでお願いします。

◆ 実施スケジュールと概要（4回シリーズ）◆

■ 第1回 平成28年6月4日（土）13時30分～15時00分

トレーニング・コース概要の説明、睡眠と生活リズム（講義）、睡眠日誌の書き方（実習）、リラクゼーション技法（腹式呼吸法実習）

■ 第2回 平成28年6月25日（土）13時30分～15時00分

前回からの睡眠の振り返り（日誌による実習）、レム睡眠とノンレム睡眠、および睡眠効率（講義）、リラクゼーション技法（筋弛緩法実習）

■ 第3回 平成28年7月9日（土）13時30分～15時00分

前回からの睡眠の振り返り（日誌による実習）、寝室環境および生活習慣と睡眠（講義）、リラクゼーション技法（自律訓練法実習）

■ 第4回 平成28年8月6日（土）13時30分～15時00分

前回からの睡眠の振り返り（日誌による実習）、感情・ストレスと睡眠（講義）、リラクゼーション技法（これまでの復習）

※ 各回の内容は異なりますが、それぞれ独立した内容ですので、一部の回だけのご参加も可能です。睡眠日誌を継続的に記録していただくため、複数回のご参加をお勧めします。

◆ このような方におすすめします ◆

- ・睡眠前に使えるリラクゼーション技法をもっと知りたい、練習したい。
（ここでご紹介する技法は、睡眠前以外でも、リラックスしたいときに利用できます）
- ・ご自分の睡眠と生活習慣とのかかわりについて考えてみたい。
- ・生活習慣や寝室環境の見直しについてアドバイスがほしい。
- ・大学の公開講座（講演会）だと、参加するのにちょっと敷居が高い。
- ・病院に行くほどではないけれど、睡眠について気軽に相談する場がほしい。
- ・ご自分と同様の睡眠の悩みを、他の人も抱えやすいかどうか知りたい。



★ 参加費は無料です。10～20名ほどの人数での開催を計画しております（先着順で受付）。

◆講師（企画者）プロフィール◆

佐藤 俊彦（さとう としひこ）： 千葉県習志野市出身。東北大卒、東北大学院修了。博士（文学）。日本学術振興会特別研究員、光星学院八戸短期大学専任講師、オスロ大学医学部客員研究員、米国立衛生研究所客員研究員等を経て、現在、東北文化学園大学大学院健康社会システム研究科准教授および同大学医療福祉学部保健福祉学科准教授。生理心理学ならびに行動神経科学を専門として、情動やストレス、ならびに覚醒・睡眠に関連した研究に従事。1993年にはバイオフィードバック（生体機能の自己調節）の国際会議でパイオニア賞受賞。著書に『感情心理学パースペクティブズ』（共著、北大路書房、2004年）等。震災後、「睡眠改善プロジェクトとうほく」代表として、宮城、岩手、福島の3県で地域の睡眠改善に取り組む。NHK仙台「てれまさむね」、ミヤギテレビ「OH!バンデス」、河北新報社「河北 Weekly」等で夜間睡眠について解説。