

# 「睡眠カフェ」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。喫茶店でお茶を飲む感覚で、お気軽に参加いただける内容を考えております（お茶は出ませんが参加無料です）。

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）の実習を行うとともに、ふだんの眠りを振り返って、生活リズムなどの生活習慣を見直しながら、睡眠の改善を目指します。

合計4回シリーズで、2～3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、毎回、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。たくさんの方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、みなさんと一緒に解決方法を考えてみたいと思います。

※ 現在、睡眠治療のために通院中の方は、主治医とご相談の上、参加をご検討ください。

主催 東北文化学園大学

講師 佐藤俊彦（東北文化学園大学医療福祉学部・准教授）

定員 20名（先着順）

参加費 無料

場所 エル・ソーラ仙台 研修室（JR 仙台駅前 AER 28階）

日時 平成27年6月15日、6月29日、7月20日、8月3日（いずれも月曜日）

各開催日の18時30分～20時00分（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。

電子メール [sendai\\_stress@yahoo.co.jp](mailto: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27年6月15日（月）18時30分～20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（実習）、リラクゼーション技法（腹式呼吸法実習）

■ 第2回 平成27年6月29日（月）18時30分～20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27年7月20日（月）18時30分～20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27年8月3日（月）18時30分～20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）

◆ 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。

★ 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）。

◆ 講演者（企画者）プロフィール ◆

佐藤 俊彦（さとう としひこ）

東北大大学院修了。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。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。NHK仙台「てれまさむね」、ミヤギテレビ「OH!バンドス」、河北新報社「河北 Weekly」等で夜間睡眠について解説。