

東京都千葉福祉園福祉セミナー

高齢者の睡眠障害

健幸とストレス緩和
のための睡眠法

日時

令和7年

12月12日(金)

13:30-16:00 (開場 12:45)

会場

東京都千葉福祉園
総合訓練センター

参加費
無料

講師

広島国際大学
健康科学部 心理学科 教授
健康科学部長

田中 秀樹 教授



山口県生まれ。広島大学大学院修了。博士(学術)。
広島大学助手、国立精神神経センター精神保健研究所
老人精神保健部特別研究員、広島国際大学心理学部長等
を経て現職。

専門は睡眠学、精神生理学。
睡眠改善インストラクター、睡眠健康指導士養成に従事。
地域、学校等で睡眠改善技術を指導。
日本生理心理学会優秀論文賞、日本認知行動療法学会
優秀論文賞、国際行動医学優秀ポスター賞など受賞。



【出演】

NHK『あしたが変わるトリセツショー』、『ガッテン』、
『クローズアップ現代』『きょうの健康』
日本テレビ系『ヒルナンデス』等

【著書】

『ぐっすり眠れる3つの習慣』(ベスト新書)

【編著】

『ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル
ー睡眠は健康寿命延伸へのパスポートー』(2020)、
『眠検定ハンドブック』(2022)、
『快眠研究と製品開発、社会実装』(2022)、
『すいみん図鑑、ぐっすり編、すっきり編』等

お問い合わせ先 東京都千葉福祉園 担当：生活支援第3グループ 高橋

☎ 0438-62-6487 (直通) ✉ Kazuyoshi.Takahashi@jigyodan.org