



睡眠ケアのプロが教える

快眠講座 〈4月/5月/6月クラス〉

1 Day

医療法人社団絹和会
睡眠総合ケアクリニック代々木

〈4月〉カウンセラー
駒田 陽子

〈5月〉医師
柳原 万里子

〈6月〉主任心理士
東京医科大学睡眠学講座 兼任助教
中島 俊

今や日本では、5人に1人が何らかの眠りの問題を抱える時代。睡眠障害の治療・ケアを行うクリニックの専門家が、身近な「睡眠障害」と快適ですこやかな生活に欠かせない睡眠のポイントをお伝えします。

活動日時・受講料

〈4月〉睡眠力を上げる生活の工夫

4/28 木 13:30～15:30

〈5月〉身近に潜む睡眠障害

5/26 木 13:30～15:30

〈6月〉ナチュラルな眠気を誘う快眠法

6/28 火 13:30～15:30

会員 3,024円 一般(ビジター) 3,564円
教材費なし

【2016年4月期 一日講座】
～睡眠ケアのプロが教える～

快眠講座

4月:睡眠力を上げる生活の工夫



朝いつまでも眠っていたい、昼間も眠気が続いてしまう。一方で夜はぐっすり満足に眠れた気がしない…。これにより日常生活に何かしらの障害をきたし、不安な気持ちになっている、そんな経験はないでしょうか。睡眠障害の治療・ケアを専門に行うクリニックのカウンセラーが、快適な睡眠に必要な生活リズムを手に入れる為に、日常生活で出来る工夫についてお伝えします。

●講師: 駒田 陽子
(医療法人社団絹和会 睡眠総合
ケアクリニック代々木 カウンセラー)

東京医科大学 睡眠学講座 准教授、睡眠総合ケアクリニック代々木カウンセラー。

早稲田大学第一文学部心理学専修卒、同大学院人間科学研究科博士課程修了。博士(人間科学)。
主な著書「基礎講座睡眠改善学(ゆまに書房)」、「眠気の科学(朝倉書店)」、「不眠の科学(朝倉書店)」など。
日本睡眠学会評議員。

「睡眠総合ケアクリニック代々木」ホームページ
<http://www.somnology.com>

〈お申し込み〉店頭及びホームページで承っております <http://www.cultureworks.net/culture/> 〈お問い合わせ〉シダックス カルチャーワークス TEL03-3770-1425

【会員登録手数料について】CULTUREWORKSは会員制です(会員登録手数料:6,300円)。会員期間は講座最終受講月の翌月より一年後までとなります。継続して受講いただいている間は更新の必要はありません。一日・短期講座は会員登録しただけでも一般料金にて受講できます。

【お申し込みについて】定期講座・体験会ともに事前申込となります。原則、講座開始日の一週間前までにお手続きください。途中入会をご希望の方は店舗までお気軽にお問い合わせください。

〈スケジュール&カリキュラム〉

日程	カリキュラム
4月28日(木) 13:30~15:30	春眠暁を覚えず一朝いつまでも眠っていたい、昼間も眠気がつづいてしまう。一方で夜はぐっすり満足に眠れた気がしない…そんな方々が増えています。 自身の睡眠状態や生活習慣を振り返り、日常生活で出来る睡眠力を上げるための工夫を学びましょう。

※スケジュール&カリキュラムは都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

●持ち物:筆記用具

【講座概要】

●日時:4/28(木) 13:30~15:30

●場所:シダックス カルチャーワークス カルチャースクール
(東京都渋谷区神南1-12-10 シダックス・カルチャービレッジ2F ※渋谷駅より徒歩8分)

●受講料:【会員】3,024円(税込)
【一般(ビジター)】3,564円(税込)※会員登録不要

●教材費:なし

※5月、6月にも快眠講座をご用意しております。

詳しくは、講座ジャンル「一日・短期講座」にある「快眠講座 5月:身近に潜む睡眠障害」
「快眠講座 6月:ナチュラルな眠気を誘う快眠法」をご覧ください。

【2016年4月期 一日講座】
～睡眠ケアのプロが教える～

快眠講座

5月:身近に潜む睡眠障害



睡眠の問題を抱えている人の割合は、現代人の5人にひとりとも3人にひとりとも言われています。寝ている間のことは自分ではわかりません。日中の不調に気付いていても、加齢や過労を理由に、睡眠の問題に気付いていない可能性はないでしょうか。睡眠障害の治療・ケアを専門に行うクリニックの医師が、身近な「睡眠障害」と、健やかで快適な生活に欠かせない睡眠のポイントをお伝えします。

●講師:柳原 万里子
(医療法人社団絹和会 睡眠総合
ケアクリニック代々木 医師)

大分大学医学部医学科卒。日本内科学会認定医・日本睡眠学会睡眠医療認定医・日本呼吸器学会専門医。筑波大学附属病院 睡眠呼吸障害診療科 病院講師を経て、現在は睡眠総合ケアクリニック代々木、公益財団法人神経研究所に所属し、睡眠時無呼吸症候群をはじめ、むずむず脚症候群などの身体に関わる睡眠障害、睡眠覚醒のリズムに関する概日リズム睡眠障害、ナルコレプシーなどの中枢性過眠症など、睡眠障害一般について臨床と研究に携わっている。

「睡眠総合ケアクリニック代々木」ホームページ
<http://www.somnology.com>

〈スケジュール&カリキュラム〉

日程	カリキュラム
5月26日(木) 13:30～15:30	睡眠の問題を抱えている人の割合は、現代人の5人にひとりとも3人にひとりとも言われています。寝ているあいだのことは自分ではわかりません。日中の不調に気付いていても、加齢や過労を理由に睡眠の問題へ目を向けられないこともあります。大切なご家族やご自身の、健やかで快適な生活に欠かせない「睡眠」について、目を向けていただくポイントをお伝えします。

※スケジュール&カリキュラムは都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

●持ち物:筆記用具

【講座概要】

- 日時:5/26(木) 13:30～15:30
- 場所:シダックス カルチャーワークス カルチャースクール
(東京都渋谷区神南1-12-10 シダックス・カルチャービレッジ2F ※渋谷駅より徒歩8分)
- 受講料:【会員】3,024円(税込)
【一般(ビジター)】3,564円(税込)※会員登録不要
- 教材費:なし

※4月、6月にも快眠講座をご用意しております。
詳しくは、講座ジャンル「一日・短期講座」にある「快眠講座 4月:睡眠力を上げる生活の工夫」
「快眠講座 6月:ナチュラルな眠気を誘う快眠法」をご覧ください。

〈お申し込み〉店頭及びホームページで承っております <http://www.cultureworks.net/culture/> 〈お問い合わせ〉シダックス カルチャーワークス TEL03-3770-1425

【会員登録手数料について】CULTUREWORKSは会員制です(会員登録手数料:6,300円)。会員期間は講座最終受講月の翌月より一年後までとなります。継続して受講いただいている間は更新の必要はありません。一日・短期講座は会員登録いただかなくても一般料金にて受講できます。

【お申し込みについて】定期講座・体験会ともに事前申込となります。原則、講座開始日の一週間前までにお手続きください。途中入会をご希望の方は店舗までお気軽にお問い合わせください。

【2016年4月期 一日講座】
～睡眠ケアのプロが教える～

快眠講座

6月:ナチュラルな眠気を誘う快眠法



今や日本では、5人に1人が何らかの眠りの問題を抱える時代。良質な睡眠は、ストレス解消や注意力向上、身体の成長や病気予防など、QOLの向上に重要な役割を担っています。睡眠障害の治療・ケアを専門に行うクリニックの心理士が、自然な眠気で眠りにつけるよう、自分で出来る体内時計を調整するメソッドをお伝えします。

●講師:中島 俊

(医療法人社団絹和会 睡眠総合
ケアクリニック代々木 主任心理士/
東京医科大学睡眠学講座 兼任助教)

北海道医療大学卒, 東京医科大学大学院修了。博士(医学), 臨床心理士, 認定行動療法士、動機づけ面接トレーナー。北海道メンタルケアセンター臨床心理士, 東京医科大学睡眠学寄附講座助教を経て、現在は睡眠総合ケアクリニック代々木及び神経研究所附属睡眠学センター、国立精神・神経医療研究センターにて不眠・うつ・不安に対するカウンセリング(認知行動療法)の臨床研究に携わっている。NHK『ためしてガッテン』等にも出演し、睡眠医学に関する研究から得られた知見の啓発にも力を入れている。

「睡眠総合ケアクリニック代々木」ホームページ

<http://www.somnology.com>

〈お申し込み〉店頭及びホームページで承っております <http://www.cultureworks.net/culture/> 〈お問い合わせ〉シダックス カルチャーワークス TEL03-3770-1425

【会員登録手数料について】CULTUREWORKSは会員制です(会員登録手数料:6,300円)。会員期間は講座最終受講月の翌月より一年後までとなります。継続して受講いただいている間は更新の必要はありません。一日・短期講座は会員登録しただけでも一般料金にて受講できます。

【お申し込みについて】定期講座・体験会ともに事前申込となります。原則、講座開始日の一週間前までにお手続きください。途中入会をご希望の方は店舗までお気軽にお問い合わせください。

〈スケジュール&カリキュラム〉

日程	カリキュラム
6月28日(火) 13:30~15:30	日本では5人に1人が何らかの眠りの問題を抱えています。自然な眠気で眠りにつけるよう、自分で出来る体内時計を調整する医学的な方法についてお伝えします。

※スケジュール&カリキュラムは都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

●持ち物:筆記用具

【講座概要】

●日時:6/28(火) 13:30~15:30

●場所:シダックス カルチャーワークス カルチャースクール

(東京都渋谷区神南1-12-10 シダックス・カルチャービレッジ2F ※渋谷駅より徒歩8分)

●受講料:【会員】3,024円(税込)

【一般(ビジター)】3,564円(税込)※会員登録不要

●教材費:なし

※4月、5月にも快眠講座をご用意しております。

詳しくは、講座ジャンル「一日・短期講座」にある「快眠講座 4月:睡眠力を上げる生活の工夫」「快眠講座 5月:身近に潜む睡眠障害」をご覧ください。