

一般社団法人日本睡眠改善協議会

## 睡眠改善中級指導者資格認定試験のお知らせ

受験日 **2026** 年 **9** 月 **13** 日(日)

受験時間 9:30～(9:10 受付開始)

受験会場 KFC Hall & Rooms(国際ファッションセンター) Room104

(〒130-0015 東京都墨田区横綱 1-6-1 都営大江戸線両国駅側 <http://www.tokyo-kfc.co.jp>)

### 連絡先

一般社団法人日本睡眠改善協議会

〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-27-2 山本ビル 2F ケイ・コンベンション内

TEL: 03-3358-8674 E-mail: [info@jobs.gr.jp](mailto:info@jobs.gr.jp) ホームページ <http://www.jobs.gr.jp/>

### 試験の概要:

試験は、睡眠改善指導を行う際に基礎となる睡眠に関する科学的知識、及び改善指導を行う実践能力に関する記述試験と予め与えられた課題についてのプレゼンテーションを含む口述試験の二種類の試験から構成されます。受験者が全ての試験を受験し、睡眠改善指導者・中級として必要とされる所定の成績を修めたと判断された場合に、合格と判定され資格が交付されます。睡眠改善指導者（初級）の認定資格を有する期間が5年間を超え、認定資格を継続している方が受験できます。

### 試験時間割:

9:30-11:30

#### 記述試験

選択式、穴埋め、記述式の問題が出題されます。「選択式問題」は、正しい文章の組み合わせを選択する形式をとります。「穴埋め問題」は、語群から選ぶのではなく、穴の部分を記述して埋める形式をとります。「記述式問題」は、問いに対して文章で回答してもらう形式です。「基礎講座・睡眠改善学第2版」の内容より出題されます。

12:30-

#### 口述試験(受験者1名あたり質疑応答を含め約15分)

パワーポイント(Windows)か資料を使って8～10分以内での講演です。  
2名以上の試験委員(主に学術参与系理事)により評点します。

### プレゼンテーション課題

「睡眠中の生命現象」、「睡眠と生体リズム」あるいは「睡眠環境」の分野から、テーマを絞って講演してください。講演については、内容・論旨の正確性、論理一貫性、簡潔性・わかり易さ(資料も含む)、説得性、講演姿勢、制限時間などを中心に評価します。資料として、正会員専用ページの「第2章 睡眠中の生命現象」、「第4章 睡眠と生体リズム」、「第5章 睡眠環境」の育成講座スライドを無償で提供します。必要な場合は、事務局にご連絡ください。スライドを使用する場合は、WindowsのPowerPointで作成の上、USBメモリで持参してください。