

睡眠健康指導士 認定要項

睡眠健康指導士資格認定制度規約の第 3 条に基づき、「睡眠健康指導士初級講座／睡眠健康指導士上級講座」プログラムの科目および時間数、認定試験、大学講義認定、更新研修等については、以下のように定める。

第 1 条 睡眠健康指導士講座

(1) 睡眠健康指導士初級講座

6 時間相当の学習プログラムとし、睡眠科学を主体に、睡眠に関する基本的知識を習得する。資格認定試験は、初級養成講座全時間数の出席者が受験できることとし、80%以上の正答率を有する者に資格を認定する。

過去に、同講座を受講し、不合格となった者は、3 時間相当以上の受講のうえ認定試験を受けることとし、合格基準は、同一とする。

(2) 睡眠健康指導士上級講座

20 時間相当の学習プログラムとし、睡眠の科学、睡眠の医学、睡眠の社会学を学習し、合わせて相談能力、助言能力のある人材を養成する。

資格認定試験は、上級養成講座全時間数の 3 分の 2 以上の出席率の者が受験できることとし、60%以上の正答率を有する者に資格を認定する。

過去に、同講座を受講し、不合格となった者は、10 時間相当以上の受講のうえ認定試験を受けることとし、合格基準は、同一とする。

第 2 条 大学教育における睡眠学に関する講義による資格認定要項

(以下、大学講義認定制度)

大学教育において実施される睡眠学に直結する講義 2 単位以上を取得あるいは取得見込みである者に、睡眠健康指導士初級の資格を付与する。なお、睡眠学に関する単位のシラバスは、事前に JSES 理事長の承認を受けているものであること。

大学講義認定による資格申請は、申請者本人が、個人ごとに JSES の申請システムを利用して申請する。申請に際し、単位を取得したことを証明する大学の成績証明書（コピー可）あるいはそれに相当する書類を提出すること。

第 3 条 資格更新研修

以下のいずれかの方法により、現在の資格の更新研修を履修する。

(1) 睡眠健康指導士(初級)

- 1 登録期間において、日本睡眠教育機構が認定する初級講座を3時間相当以上受講すること。
- 2 1 登録期間中に、睡眠検定3級に合格し、合格証（写し/PDF）を提出できること。

ただし、2)による更新は、1回限りとします。

2)による更新は、更新要件を充足した年度内に、JSESのホームページから、本人が申請した場合に、認められます。例えば、睡眠検定に合格しても、更新の申請がなければ、更新条件とはなりません。

(2) 睡眠健康指導士(上級)

- 1) 1 登録期間において、日本睡眠教育機構が認定する上級講座を10時間相当以上、または上級資格更新研修の全時間数の2/3以上受講するものとする。上級資格更新に必要な時間数は、上級講座のプログラムの受講時間とする。初級講座の受講時間は、講義内容が異なるため認定時間の対象としない。
- 2) 1 登録期間中に、睡眠検定1級または2級に合格し、合格証(写し/PDF)を提出できること。
- 3) 1 登録期間中に、以下の(社)日本睡眠教育機構の認定する活動で研究発表等を1回以上行い、その記録を提出できること
認定活動：(JSES認定)睡眠健康指導士交流会

ただし、2)および3)による更新は、1回限りとします。

例) 2)および3)による更新は、更新要件を充足した年度内に、JSESのホームページから、本人が申請した場合に、認められます。例えば、睡眠検定に合格しても、更新の申請がなければ、更新条件とはなりません。

第4条 初級と上級資格の上位資格への統合

初級と上級の両方の資格を取得した場合は、2重に登録せず、上級資格に統合して資格認定を行う。よって、上級資格者は、初級の更新は行わない。上級資格者が、初級講座を受講した場合も、初級資格の認定は行わない。

第5条 受験資格

学歴・年齢・性別・国籍に制限は設けない。

<平成24年3月30日制定>

附則

- 1 この規程は、平成24年4月1日から施行する。

<平成24年5月7日改定>

- 条文追加 第4条 受験資格

<平成 24 年 12 月 19 日改定>

● 条文の修正

第 1 条 睡眠健康指導士講座

「問題数の削除」

「過去に、同講座を受講し、不合格となった者は、3（初級）または 12 時間相当（上級）以上の受講のうえ認定試験を受けることとし、合格基準は、同一とする。」を削除

第 2 条 資格更新研修

「更新にあたり睡眠学に関する学会や講演会での発表実績も考慮する。」を削除

● 条文の追加

第 3 条 初級と上級資格の上位資格への統合 条文を追加

<平成 25 年 10 月 21 日改定>

● 条文の修正

第 1 条 睡眠健康指導士講座

(1) 睡眠健康指導士初級講座

「初級養成講座全時間数の出席者が受験でき」を追加

文頭文書の修正

睡眠健康指導士資格認定制度規約の改定に伴い、条文番号を修正。

「第 3 条」に基づき・・・

<平成 26 年 5 月 21 日改定>

● 条文の修正

第 1 条 睡眠健康指導士講座

(2) 睡眠健康指導士上級講座

「20 時間相当の学習プログラムとし」・・・時間数を変更した。

「不合格となった者は、10 時間相当以上」・・・時間数を変更した。

注；時間数の変更は、2014 年 11 月の講座から適応されます。

第 2 条 資格更新研修

(1) 睡眠健康指導士(初級)

文言を変更した。

(2) 睡眠健康指導士(上級)

時間数等を変更した。

平成 26 年 5 月 21 日改定については、平成 26 年 11 月から実施する。

〈平成 27 年 5 月 31 日改定〉

● 第 2 条、条文の追加

解説)

大学教育における睡眠学を履修した学生が、睡眠健康指導士初級資格を得られることとした。第 2 条追加に伴い、第 3 条以降の条文番号を修正した。

第 2 条 大学教育における睡眠学に関する講義による資格認定要項 (条文追加)

(以下、大学講義認定制度)

〈平成 27 年 6 月 30 日改定〉

● 第 3 条、第(1)項、2)、3)、第(2)項、2)、3) 条文の追加

解説)

資格更新の方法を増やした。地域的な要因等で、更新研修の受講が困難な資格保有者が、更新しやすくするため、初級と上級の更新要件として、2) 睡眠検定の合格により更新できるようにした。上級の更新要件として、3) (社) 日本睡眠教育機構の認定する活動を追加した。JSES の認定する活動とは、本来の仕事や業務としてではなく、睡眠健康指導士の能力向上や知識やスキル等の向上に資する活動として、JSES が予め認定した活動であることとした。現在は、JSES 認定) 睡眠健康指導士交流会を認定している。

初級、上級ともに、2)および3)による更新は、連続しての更新は不可とします。

それは、資格の保有だけでなく、その時点での正しい睡眠知識を身につけた人材であることを求めているためです。ご理解をいただきますようお願いします。

例) 平成27年11月に、3級に合格した場合は、その年度が含まれる有効期間の更新要件となり、次の3年間の資格が有効になります。ただし、講義以外の方法による更新は、1回限りとします。

注) 睡眠健康指導士 資格認定制度規約において、講座受講以外の方法で資格を更新する場合は、資格更新登録料として、以下の登録料が必要です。JSES 主催の講座を修了された場合は、登録料は、講座費用に含まれているので不要になります。

【睡眠健康指導士 資格認定制度規約】より抜粋

第 8 条 資格認定および更新時の登録料

(1) 資格認定および更新に伴う登録料は以下のように定める。

- ・睡眠健康指導士初級 3300 円 (有効期間 認定年度の残期間+3 年間)
- ・睡眠健康指導士上級 16500 円 (有効期間 認定年度の残期間+3 年間)

ただし、JSES 主催の養成講座を修了した者の登録料は、無料とする。