

# News Release

2017年3月22日

報道関係各位

## アクティブな睡眠を推進する ウェルネスライフ推進協会を設立 “睡眠を自ら作り出す”指導士を養成する 「アクティブスリープ指導養成講座」を展開

フードディスカバリー株式会社（代表取締役社長：福井栄治、所在地：東京都渋谷区、以下フードディスカバリー）は、“受身の睡眠から「パフォーマンス向上のため」のアクティブな睡眠にシフトする”アクティブスリープの提唱者である作業療法士 菅原洋平氏と共同で、アクティブスリープ指導士を養成する「ウェルネスライフ推進協会」を設立し、養成講座を展開して参ることをお知らせします。

### アクティブスリープとは

アクティブスリープは、『受け身の睡眠から「パフォーマンスを上げるために眠る」というアクティブな睡眠にシフト』する学びで、それを習得した人をアクティブスリープ指導士として認定します。より健康的な生活を送るため、睡眠トラブルが生じてから対処するのではなく、今の自分の状態を正しく評価して改善策を見出すことで、睡眠にトラブルが生じない考え方を身につけます。アクティブスリープの考え方は以下の2軸で構成しています。

- ・自分のライフスタイルに合わせた睡眠のスタイルをつくること
- ・睡眠を通して、日常生活を生理学的な視点からセルフマネジメントすること



アクティブスリープ指導士  
養成講座



### 講師紹介

菅原洋平（すがわら ようへい）

作業療法士。ユークロニア株式会社代表。国際医療福祉大学卒。国立病院機能にて脳のリハビリテーションに従事したのち、現在は、ベスリクリニック（東京都千代田区）で薬に頼らない睡眠外来を担当する傍ら、生体リズムや脳の仕組みを活用した企業研修を全国で行う。その活動は、テレビや雑誌などでも注目を集める。主な著書に、13万部を超えるベストセラーになった『あなたの人生を変える睡眠の法則』をはじめ、『すぐやる！行動力を高める科学的な方法』など多数。

### 「アクティブスリープ指導士」に係る協会設立経緯

菅原氏は、脳外科手術後のリハビリテーションの臨床で、日ごろからよく眠れている人ほど回復がはやく、リハビリテーションの治療後に睡眠をとると体の動きが改善する現象を目の当たりにします。一方、慢性的に睡眠が不足する忙しい生活を送っていた人が、突如発熱や脳血管障害で脳に損傷をきたしそれまでの日常生活を送ることができなくなる例も多数経験。そこから自分の睡眠を自分で評価し自ら改善方法を見出すことを「誰でもできる技術」にして、忙しい中でも睡眠によってパフォーマンスを高め、結果的に将来の病気を防ぐという仕組み作りに着想することとなります。

「アクティブスリープ」は脳を回復させるリハビリテーションの技術を基本に、睡眠学や不眠の認知行動療法の知見をどんなライフスタイルの人でも活用できる方法として構築しています。2012年から企業でアクティブスリープの研修をし、働く人たちがその実践をすると、昼間の眠気が減り生産性が向上するという結果を得られたことから、より多くの方にアクティブスリープを広めるため、この度の協会設立に至りました。フードディスカバリー株式会社は「野菜ソムリエ」のコンテンツ開発や資格者の活

躍の場の創出などの資格事業に係る経験とノウハウを当該資格に活用、展開して参ります。

**講座概要** <http://active-sleep.jp>

第1期開講日：5月18日（木） ※講座日のスケジュール、申込フォーム等はHPをご確認ください

|        |   |
|--------|---|
| 資格名    | アクティブスリープ指導士ベーシック   |
| 価格     | 35,000円（税込）   |
| ゴール    | 自身の睡眠効率を向上させ、日ごろのパフォーマンスを向上させることができる（対自分、基礎知識）                |
| カリキュラム | 90分×3コマ<br>「生理学としての睡眠」<br>「睡眠の質を下げる4つのNG行動」<br>「アクティブスリープの実践」 |
| 修了試験   | 30分（講座当日、テキスト持込み可）  |
| 修了規定   | ①修了試験に合格した方 ②課題提出   |
| 受講資格   | 講座概要と募集要項の内容全てに同意いただいた方                                       |

■講座に関するお問合せ

アクティブスリープ指導士養成講座 事務局（フードディスカバリー株式会社内）  
〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町 20-17 NMF 渋谷公園通りビル 4F  
TEL：03-5459-8185（受付は平日10時～18時）  
E-MAIL：[アクティブスリープ指導士養成講座事務局宛メール](mailto:active-sleep@food-discovery.com)

**ウェルネスライフ推進協会 概要**

- 形態：任意団体
- 設立趣旨：心身の健康マネジメントによる、個々のパフォーマンス向上をできる人材の育成
- 設立：2017年2月1日
- 構成：フードディスカバリー株式会社（日本野菜ソムリエ協会運営会社）、菅原洋平

**フードディスカバリー株式会社 概要**

- 代表取締役社長 福井 栄治
- 所在地：東京都渋谷区宇田川町 20-17 NMF 渋谷公園通りビル 4F
- 創立：2001年8月7日
- 事業：野菜ソムリエ・アスリートフードマイスター等の資格提供と育成  
各種講座やコンテンツの企画開発・提供

■野菜ソムリエとは <http://www.vege-fru.com/>

野菜・果物の知識を身につけ、その魅力や価値を社会に広めることができるスペシャリスト。『野菜ソムリエ』の使命は、生産者と生活者の架け橋となること。累計受講生数は59,473名（2月末日）

■アスリートフードマイスターとは <http://athlete-food.jp/>

アスリートのパフォーマンスを最大化するために、年齢別・種目別・時期別に合わせ、最適な食プログラムを提供する人材。2010年に第1期開講。累計受講生数は11,806名（2月末日）

.....  
ご取材のお申し込み／本件お問合せ先  
.....  
フードディスカバリー株式会社 広報  
.....  
東京都渋谷区宇田川町 20-17 NMF 渋谷公園通りビル 4F  
TEL (03) 5459-8185 E-MAIL : koho@vege-fru.com  
.....