

～お寺発信の地域活性～

眠育寺募集について

眠育寺とは？



宗派、檀家の垣根を越えて「ご住職の魅力」で人が集まるお寺です。

老若男女、誰にとっても必要な「睡眠」をテーマすることで、**宗派、檀家などの垣根を越えて、人が集まるお寺**を作ります。

お寺発信で「より良い睡眠方法」を伝えることで、地域に住む人が**心身ともに健康で過ごせるサポート**をおこないます。

お寺に足を運び、お説法に触れる場ができることで、ご住職のファンを作り、**お寺を中心とした地域の繋がり**を強めます。

●日本人の5人に1人が「不眠症」

●うつ病になる前の症状「不眠」

うつ病患者
11万6000人

18年間で4倍に！

※厚生労働省
調査データより

1996年

2014年

不眠による集中力低下やミス
身体的・精神的疾患が問題に

睡眠

をフックに
心身の健康を

お寺から発信！

●核家族、単独世帯の増加で
地域のつながりが希薄化

近くで相談・助け合える場所
の不在

● GoogleやMicrosoftなども導入、
今世界中で注目を集めている
「マインドフルネス(※)」

(※自分の心や身体の状態に気づき、集中力を上げるエクササイズ・テクニック・そしてその状態のこと。仏教の瞑想をベースにしているともいわれ、ストレスの対処法として、医療・教育・ビジネスの現場で実践されてる。)

心と身体に向き合うことへの
注目が集まる

日本快眠協会が提供する「眠育寺」プロジェクト

日本快眠協会の役割

- 各お寺、唯一無二のご住職にスポットを当て、協会がHP等を通してその魅力を発信します。
- 社会に価値ある活動を行う団体としてメディアへの発信を続け、「眠育寺」ブランドを構築します。

眠育寺でおこなうこと

- おねむり先生による、快眠レクチャー
- ご住職による、ねむりのプログラム
(お説法、座禅、写経など、ご住職の魅力が出せるプログラムを協会と一緒に作ります。)

眠育寺の紹介方法

- 地方自治体広報誌、協会のHPやFacebook、メルマガを活用し、眠育寺を紹介していきます。
- 専用カードを作成し、受講生が複数回、複数箇所のお寺をまわる後押しをします。

眠育寺になるために

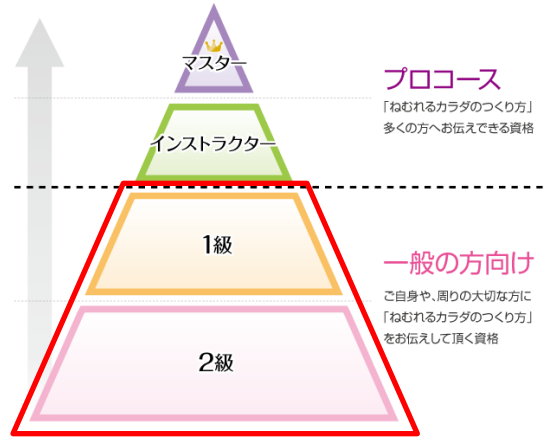
- 眠育寺として、お寺の一般開放をお願いします。
- 「おねむりレクチャー養成講座(別紙参照)」の受講をお願いします。
- ご住職の魅力が光るプログラムのご相談をします。

■ 一般社団法人日本快眠協会
「おねむりレクチャー」養成講座について
<http://kaimin.or.jp/onemuri.html>

おねむりレクチャー養成講座では、
ねむれるカラダをつくるための3つの条件、

1. ころろ
2. カラダ
3. 環境

この3つの整え方を実践的に交えて、
分かりやすく楽しみながら生活環境の
中に取り込めるようお伝えしています。



眠育寺のご住職には、おねむりレクチャー1級・2級のご受講を
お願いしています。

セルフケアを学ぶ
おねむりレクチャー2級講座

修得できる内容
①ぐっすり眠るための具体的な
リラクゼーションスキルを実践的に学べます
②スーパーボール足裏快眠法基本部位を
しっかり実践的に学べます。
③血流アップし、温まりやすい身体の
作り方を学べます。

時間 5時間

カリキュラム
ねむりの基礎知識
眠れるカラダのつくり方2つのポイント
リラクゼーションスキルⅠを学ぶ
スーパーボール足裏快眠法ねむりに
関する基本部位（頭部、胸部など）

セルフケアを伝える
おねむりレクチャー1級講座

修得できる内容
・周りの大切な方に眠りの
大切さやそのスキルをお伝えできます
・お客様のセルフケア法を
簡単にお伝えすることが出来ます。

時間 5時間×2日間

カリキュラム
眠りのメカニズム
ころろカラダへの影響
生活習慣からの睡眠改善法
メンタルヘルス
眠りのアロマ
リラクゼーション法 スキルⅡを学ぶ
ころろの整え方
スーパーボール足裏快眠法
足裏測定法

セルフケアを教える
おねむりレクチャーインストラクター講座

修得できる内容
・おねむりレクチャー2級・1級を修得して頂けます。
・カルチャーセンター、行政など講師として活躍して頂けます。

時間 24時間 4DAYS

内容
①『おねむりレクチャー養成講座2級』および
『おねむりレクチャー養成講座1級』を
修得できるための認定講座です。
眠りに悩む方を支援するための具体的なスキルを伝える事
が出来たおねむりレクチャーを育成できる認定講師として、
日本快眠協会公認の下、講座を展開することが出来ます。
②カルチャーセンターや行政、教育の現場や一般の方向け等に
おねむりレクチャー講座の開講スキルを学びます。

■費用について

【一般価格】	受講料	テキスト代	認定料	計
おねむりレクチャー2級	30,000円	5,000円	—	35,000円
おねむりレクチャー1級	60,000円	5,000円	—	65,000円
おねむりレクチャーインストラクター	210,000円	5,000円	10,000円	225,000円

【眠育寺ご住職特別価格】	受講料	テキスト代	認定料	計
おねむりレクチャー2級	詳しくは、お問い合わせ下さい。			
おねむりレクチャー1級				
おねむりレクチャーインストラクター				