

所属・氏名（健康科学部 心理学科 氏名：田中 秀樹）

著書、学術論文等の名称		単著 共著 の別	発行又は発表 の年月	発行所、発表雑誌 等又は発表学会等 の名称	概 要
1	（ 著書 ） 『ストレスチェック時代の睡眠・ 生活リズム改善実践マニユア ル―睡眠は健康寿命延伸へ のパスポート―』	共	2020 年 5 月	全日本病院出版	著書全体の概要：睡眠に問題のある方へ、どのよう に指導・説明し、生活習慣やストレスを改善する のか？子どもから高齢者までを家庭や学校、職場 で実践できる睡眠指導のノウハウを簡便にまとめ 紹介した。田中秀樹、宮崎総一郎編著、全 168 頁。 担当部分の概要：編著者として、教育現場、企業、 地域、介護現場等、分野ごとに睡眠改善技術を解 説した（田中秀樹）、p1-18,p61-167,2020.
2	（ 著書 ） 小中高校生への睡眠教育。 『子どもの睡眠ガイドブック ― 眠りの発達と睡眠障害の理解 ―』	共	2019 年 7 月	朝倉書店	著書全体の概要：子どもの健康や学力・体力の 向上に睡眠は重要である。子どもの睡眠の基礎 知識、睡眠障害の病態生理・治療について幅広 く概説。駒田陽子・井上雄一編。全 184 頁。 担当部分の概要：小中高校生への睡眠教育に ついて担当し、教育現場での睡眠教育の重要性 を示し、本研究室が学校現場で行ってきた睡眠 授業、睡眠指導の実践例を交えて解説。（田中秀 樹・田村典久・古谷真樹）、p62-72,2019.大学院 博士課程修了者 2 名（現：広島大学准教授：神 戸大学准教授）と共著。
3	（ 著書 ） 集団を対象とした睡眠改善技 術 『基礎講座 睡眠改善学 第 2 版』	共	,2019 年 2 月	ゆまに書房	著書全体の概要：現代日本人に必須の睡眠改 善学―その理解・実践のための基礎的な知識を わかりやすく解説、睡眠改善インストラクター育成 講座、および大学認定睡眠改善インストラクター の教科書。日本睡眠改善協議会編、全 227 頁。 担当部分の概要：集団を対象とした睡眠改善技 術について、地域や教育現場での実践例を交え て紹介した（田中秀樹）、pp183-209,2019.
4	（ 総説論文 ） 睡眠環境とその生理学的意 義、	単	2020 年 4 月	日本臨牀	睡眠環境の調整は、ライフスタイルの修正が 必 ずしも容易でない方にも有効である。本稿では、 睡眠環境の工夫が体温調整、リズム調整、覚醒 水準に与える効果について、病院、施設での睡 眠衛生指導の観点を交えて概説した（田中秀 樹）。特集：睡眠障害の診療 update ―最新の診 断と治療―、日本臨牀、78 巻 5 号、847-853、 2020 .
5	（ 原著論文 ） 初産婦の産後早期の眠れな いことへの認識とその対応	共	2020 年 3 月	応用心理学研究	出産後の初産婦が妊娠中から出産後の睡眠を どのように認識し、対応しているかをインタビュー を通じて明らかにし、保健指導や睡眠教育を実施 するうえで、具体的な示唆を得た。（渡辺 綾子・ 田中 秀樹）、189-197.2020. 博士論文の一部。博 士課程修了者（現：同志社女子大学 助教）と共 著。