

第29回「睡眠健康指導士 初級講座」ご案内

睡眠健康指導士初級講座とは？

睡眠学を勉強して仕事に生かしたい方、十分な睡眠がとれずうまく働けないと感じている方、日中に強い眠気を感じている方、周囲に睡眠問題を抱えている方がおられる方などを対象に、睡眠を非薬物的に認知行動療法等で改善できる知識を学ぶ講座です。

講座を受講すると得られる利点

- ・正しい睡眠知識の理解で、自己の睡眠改善、仕事の能率向上が期待できます。
- ※睡眠健康指導士認定は、日本睡眠教育機構独自のものです。医療行為などを行えるものではありません。

※睡眠学に関心のある方、どなたでも受講できます。



カリキュラム

※会場・内容は変更になる場合がございます

	9:30~9:50	受付	担当講師
午前	9:50~10:00	ガイダンス	佐藤 尚武
	10:00~10:50	睡眠の基礎知識	佐藤 尚武
	11:00~12:00	睡眠の役割とメカニズム	宮崎 総一郎
	12:10~13:00	睡眠と環境	森国 功
午後	13:50~14:40	睡眠衛生	宮崎 総一郎
	14:50~15:50	特別講義	粥川 裕平
	15:50~16:20	質疑応答・自主学习	講師
	16:20~16:50	認定試験	

講師紹介

- ・佐藤 尚武 先生
滋賀短期大学 学長
日本睡眠教育機構
- ・森国 功 先生
サーカディアン・
テクノロジーズ・ジャパン
- ・粥川 裕平 先生
岡田クリニック
- ・宮崎総一郎 先生
滋賀医科大学 睡眠学講座
日本睡眠教育機構 理事長

日時

2014年5月11日（日） 9:50~16:50（受付9:30~）

会場

ピアザ淡海 滋賀県立県民交流センター 207会議室
住所：滋賀県大津市におの浜1丁目1番20号（JR琵琶湖線 膳所駅より徒歩12分）
TEL 077-527-3315 URL：<http://www.piazza-omi.jp/>

受講料

	学 生	一 般	睡眠健康指導士 上級認定者 (試験なし)	睡眠健康指導士 初級認定者 (試験なし)
Web申込	11,000円	22,000円		11,000円
Fax申込	13,000円	24,000円		13,000円

お申込み
お問い合わせ

右記URLよりお申し込み下さい。 URL：<http://jses.me/>
申込み締切：講座開始日2週間前まで ※定員になり次第締め切らせていただきます
お問い合わせ先：カスタマーサービス cs@jses.com

主催：(社)日本睡眠教育機構