

2017年7月15日（土）・16日（日）・17日（月・祝） 神戸

第14回「睡眠健康指導士 上級講座」プログラム

	番号	時 間	講 義 名	講 師
1日目 7/15 (土)		9:20-9:30	ガイダンス	日本睡眠教育機構
	1	9:30-10:20	「睡眠と認知症予防」	宮崎総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	2	10:30-11:40	「睡眠構築」	林 光緒 (広島大学)
	3	11:50-13:00	「昼寝の功罪」	林 光緒 (広島大学)
		13:00-13:40	昼休憩	
	4	13:40-14:50	「睡眠と時間生物学」	中村 渉 (大阪大学)
	5	15:00-16:10	「子どもの睡眠」	原田哲夫(高知大学)
	6	16:20-17:30	「睡眠と光」	小山恵美(京都工芸繊維大学)
2日目 7/16 (日)	7	9:30-10:40	「睡眠と労働」	森国 功 (サーディアン・テクノロジーズ・ジャパン)
	8	10:50-12:00	「睡眠のメカニズムと睡眠薬」	山中章弘 (名古屋大学)
	9	12:10-13:20	「不眠への非薬物的アプローチ」	岡島 義(早稲田大学)
		13:20-14:00	昼休憩	
	10	14:00-15:10	「睡眠指導の実際1」	田中 秀樹 (広島国際大学)
	11	15:20-16:30	「睡眠指導の実際2」	田中 秀樹 (広島国際大学)
	12	16:40-18:00	演習：睡眠教育（グループワーク）	佐藤尚武・宮崎総一郎（日本睡眠教育機構）
3日目 7/17 (月・祝)	13	9:30-10:40	「睡眠の現状と睡眠障害」	宮崎総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	14	10:40-11:00	質疑・応答	
	15	11:00-11:50	認定試験	日本睡眠教育機構

※各日、講座の30分前より受付開始します。
講義名・内容について変更になる場合がありますので、ご了承下さい