

2017年11月3日（金・祝）・4日（土）・5日（日） 東京

## 第15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 11/3 (金・祝)		9:20-9:30	ガイダンス	日本睡眠教育機構
	1	9:30-10:20	「睡眠の役割」	宮崎総一郎(日本睡眠教育機構)
	2	10:30-11:40	「睡眠構築」	北浜 邦夫(日本睡眠教育機構)
	3	11:50-13:00	「睡眠と時間生物学」	山仲勇二郎(北海道大学)
		13:00-13:40	昼休憩	
	4	13:40-14:50	「夢の意味」	北浜 邦夫(日本睡眠教育機構)
	5	15:00-16:10	「パワーナップ」	林 光緒(広島大学)
	6	16:20-17:30	「高齢者の睡眠」	大川 匡子(精神・神経科学振興財団)
2日目 11/4 (土)	7	9:30-10:40	「子供の睡眠」	福田 一彦(江戸川大学)
	8	10:50-12:00	「睡眠と労働」	高橋 正也(労働安全衛生総合研究所)
	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」	田中 秀樹(広島国際大学)
	11	15:20-17:00	演習:睡眠教育(グループワーク)	佐藤 尚武(日本睡眠教育機構)
	12	17:10-18:20	「睡眠と光」	田ヶ谷浩邦(北里大学)
3日目 11/5 (日)	13	9:30-10:40	「睡眠障害」	伊藤 洋(慈恵医大)
	14	10:40-11:00	質 疑	講 師
	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