

2018年2月10日（土）・11日（日）・12日（月休日） 名古屋

第16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 2/10 (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」	古谷 真樹 (神戸大学)
	3	11:50-13:00	「生物時計と季節のリズム」	吉村 崇 (名古屋大学)
		13:00-13:40	昼休憩	
	4	13:40-14:50	「不眠への非薬物的アプローチ」	岡島 義 (早稲田大学)
	5	15:00-16:10	「睡眠と光」	野口 公喜 (パナソニック)
	6	16:20-17:30	「子供の睡眠」	福田 一彦 (江戸川大学)
2日目 2/11 (日)	7	9:30-10:40	演習：睡眠の評価	野田 明子 (中部大学)
	8	10:50-12:00	「睡眠障害」	粥川 裕平 (名古屋工業大学名誉教授)
	9	12:10-13:20	「働く世代への睡眠指導」	田村 典久 (兵庫教育大学)
		13:20-14:00	昼休憩	
	10	14:00-15:10	「高齢者の睡眠」	大川 匡子 (精神・神経科学振興財団)
	11	15:20-16:30	「睡眠と労働」	森国 功 (サーカディアン・テクノロジーズジャパン)
	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 (滋賀短期大学・日本睡眠教育機構)
3日目 2/12 (月、祝)	13	9:30-10:40	「パワーナップ」	林 光緒 (広島大学)
	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