

2019年2月9日（土）・10日（日）・11日（月・祝日） 名古屋

第19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 2/9 (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」	田村 典久 (兵庫教育大学)
	3	11:50-13:00	「睡眠障害」	粥川 裕平(かゆかわクリニック)
		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(東京家政大学)
	5	15:00-16:10	「生物時計と季節のリズム」	吉村 崇 (名古屋大学)
	6	16:20-17:30	夢の役割	北浜 邦夫 (日本睡眠教育機構)
2日目 2/10 (日)	7	9:30-10:40	「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)
	8	10:50-12:00	演習：睡眠の評価	野田 明子 (中部大学)
	9	12:10-13:20	「生物リズムと光」	福田 一彦(江戸川大学)
		13:20-14:00	昼休憩	
	10	14:00-15:10	「働く世代への睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
	11	15:20-16:30	「笑いを活用した睡眠指導」	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 2/11 (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