

2019年7月13日（土）・14日（火）・15日（月・祝日）神戸

第20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 7/13 (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	「睡眠と生体リズム」	林 光緒 (広島大学)
		13:00-13:50	昼休憩	
	4	13:50-15:00	「睡眠・覚醒のメカニズム」	山中章弘(名古屋大学)
	5	15:10-16:20	「睡眠薬」	山中章弘(名古屋大学)
	6	16:30-17:30	演習 1「子どもの睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
7	17:40-18:40	演習 2「高齢者の睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)	
2日目 7/14 (日)	8	9:30-10:40	「睡眠障害とその対処」	宮崎総一郎 (中部大学、日本睡眠教育機構)
	9	10:50-12:00	「睡眠と光」	小山 恵美 (京都工芸繊維大学)
	10	12:10-13:20	(不眠の認知行動療法Ⅰ)	足達 淑子 (あだち健康行動学研究所)
		13:20-14:10	昼休憩	
	11	14:10-15:20	(不眠の認知行動療法Ⅱ)	足達 淑子 (あだち健康行動学研究所)
	12	15:30-16:30	演習3 睡眠講話の作り方Ⅰ	佐藤尚武 (日本睡眠教育機構)
	13	16:40-17:40	演習4 睡眠講話の作り方Ⅱ	佐藤尚武 (日本睡眠教育機構)
3日目 7/15 (月、祝)	14	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)
	16	10:40-11:00	質 疑・振り返り	
	17	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