

2019年9月8日（日） 名古屋市 中部大学名古屋キャンパス

第56回「睡眠健康指導士初級講座」プログラム

番号	時間	講義名	講師
	9:50~10:00	ガイダンス 睡眠の現状、睡眠学とは	日本睡眠教育機構
1	10:00~10:50	睡眠の基礎知識Ⅰ 睡眠の種類、役割、睡眠時間	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	10:50~11:00	休憩	
2	11:00~12:00	睡眠の基礎知識Ⅱ メカニズム、体内時計 体温	森国 功 (サカダイアン・テクノロジーズ・ジャパン)
	12:00~12:10		
3	12:10~13:00	特別講義 「なぜ眠るのか、 なぜ目覚めるのか」	櫻井 武 (筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構)
	13:00~13:50	昼休憩	
4	13:50~14:40	睡眠健康のポイントⅠ 睡眠障害対処12の指針 1, 2, 3, 4, 5, 6	森国 功 (サカダイアン・テクノロジーズ・ジャパン)
	14:40~14:50	休憩	
5	14:50~15:50	睡眠健康のポイントⅡ 睡眠障害対処12の指針 7, 8, 9, 10, 11, 12	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	15:50~16:20	質疑応答・自主学習	【講師】
	16:20~16:50	認定試験	日本睡眠教育機構

※講義名、講師は変更になる場合があります