

2019年11月2日（土）・3日（日）・4日（月・祝日）東京

第21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 11/2 (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	「睡眠と脳」	大塚 邦明 (東京女子医科大学)
	3	11:50-13:00	「体内時計と病気」	大塚 邦明 (東京女子医科大学)
		13:00-13:50	昼休憩	
	4	13:50-15:00	「睡眠・覚醒のメカニズム」	櫻井 武(筑波大学)
	5	15:10-16:20	「睡眠薬」	櫻井 武(筑波大学)
	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「交代勤務者の睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
2日目 11/3 (日)	8	9:30-10:40	「睡眠障害とその対処」	伊藤 洋 (慈恵大学)
	9	10:50-12:00	「睡眠と光」	田ヶ谷浩邦 (北里大学)
	10	12:10-13:20	「不眠の認知行動療法」	岡島 義 (東京家政大学)
		13:20-14:10	昼休憩	
	11	14:10-15:20	「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	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 11/4 (月・祝)	14	9:30-10:40	「夢を科学する」	北浜 邦夫 (日本睡眠教育機構)
	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