

2020年2月24日（月・祝）名古屋市中部大学名古屋キャンパス

第59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14、 睡眠学とは0, 18	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 1, 2, 3, 4, 5, 15, 16, 17	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 : 00～11 : 50	睡眠の基礎知識 II メカニズム、体内時計 体温 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	田村 典久 (広島大学)
	11 : 50～12 : 00	休 憩	
3	12 : 00～13 : 00	特別講義 「子どもの睡眠改善」	神川 康子 (富山大学名誉教授・ 睡眠・生活研究所)
	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	田村 典久 (広島大学)
	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