

2020年2月22日（土）・23日（日）・24日（月・祝日） 名古屋

第22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 2/22 (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	「パワーナップ」	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: 睡眠の評価	野田 明子 (中部大学)
2日目 2/23 (日)	7	17:40-18:40	「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	9:30-10:40	演習2 児童・生徒への睡眠指導	田中 秀樹 (広島国際大学)
	9	10:50-12:00	演習3 高齢者への睡眠指導	田中 秀樹 (広島国際大学)
	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	「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)
	12	15:30-16:30	演習4 睡眠講話の作り方Ⅰ	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
13	16:40-17:40	演習5 睡眠講話の作り方Ⅱ	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)	
3日目 2/24 (月・祝)	14	9:30-10:40	「睡眠障害」	粥川 裕平 (名古屋工業大学名誉教授・かゆかわクリニック)
		10:40-11:00	質疑	講師
		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