

2020年5月10日（日） 東京

第60回東京「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	「ガイドランス」 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	11:00~11:50	「睡眠の基礎知識Ⅱ」 メカニズム 体内時計 体温	森国 功 (サカデリアン・テクノロジーズ・ジャパン・ 日本睡眠教育機構)
	11:50~12:00	休憩	
3	12:00~13:00	「特別講義」 子どもの睡眠改善法	駒田 陽子 (明治薬科大学)
	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から6	森国 功 (サカデリアン・テクノロジーズ・ジャパン・ 日本睡眠教育機構)
	14:40~14:50	休憩	
5	14:50~15:40	「睡眠健康のポイントⅡ」 睡眠障害対処12の指針 7から12	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	15:40~16:20	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