

2020年8月9日（日） 東京

第61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. 構築. 睡眠時間. メカニズム. 光 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	森国 功 (サカデ ィアン・テクノロジーズ・ジャパン・ 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 体内時計. ホルモン. 役割. 記憶. 病気 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	宮崎 総一郎 (中部大学・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, 2, 3, 4, 5, 6	森国 功 (サカデ ィアン・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, 8, 9, 10, 11, 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