

2020年7月23日（木・祝）・24日（金・祝）・25日（土）

第23回「睡眠健康指導士上級講座 オンラインZOOM開催」プログラム

	番号	時 間	講 義 名	講 師
1日目 7/23 (木・祝)		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	「昼寝と生体リズム」	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「女性の睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
	7	17 : 40-18 : 40	演習 2「高齢者の睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
2日目 7/24 (金・祝)	8	9 : 30-10 : 40	「睡眠障害とその対処」	岡 靖哲 (愛媛大学)
	9	10 : 50-12 : 00	「睡眠環境」	松浦 倫子 (北海道大学)
	10	12 : 10-13 : 20	「不眠の認知行動療法Ⅰ」	足達 淑子 (あだち健康行動学研究所)
		13 : 20-14 : 10	昼休憩	
	11	14 : 10-15 : 20	「不眠の認知行動療法Ⅱ」	足達 淑子 (あだち健康行動学研究所)
	12	15 : 30-16 : 30	演習3 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4 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 7/25 (土)	14	9 : 30-10 : 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・ 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