

2020年11月21日（土）・22日（日）・29日（日）

第24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 11/21 (土)		9:20-9:30	ガイダンス	日本睡眠教育機構
	1	9:30-10:20	演習1「睡眠の評価」	宮崎総一郎・石郷景子 (中部大学・大垣市民病院)
	2	10:30-11:40	「睡眠構築」	林 光緒 (広島大学)
	3	11:50-13:00	「睡眠と体内時計」	山仲勇二郎 (北海道大学)
		13:00-13:50	昼休憩	
	4	13:50-15:00	「睡眠・覚醒のメカニズム」	櫻井 武(筑波大学)
	5	15:10-16:20	「睡眠薬」	普天間国博 (嬉野が丘サマリヤ人病院)
2日目 11/22 (日)	6	16:30-17:30	演習2「働く人の睡眠指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
	7	9:30-10:40	「睡眠障害」	伊藤 洋 (慈恵会医科大学)
	8	10:50-12:00	「睡眠と光」	小山恵美子 (京都工芸繊維大学)
	9	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	
	10	14:10-15:20	「睡眠と社会」	高橋 正也 (労働安全衛生総合研究所)
	11	15:30-16:30	演習3 睡眠講話の話し方	藤原 徳子 (ビジネスファーム)
12	16:40-17:40	演習4 睡眠講話の作り方	宮崎総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)	
3日目 11/29 (日)	13	9:30-10:30	演習5 睡眠講話の実際	宮崎総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	14	10:40-11:40	「鼻と睡眠」	宮崎総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
		11:40-12:00	質 疑・振り返り	
		12:00-13:00	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