

2022年1月23日（日） オンラインZOOM開催

第71回「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 : 30～9 : 50	睡眠学導入 1, 2	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
1	9 : 50～10 : 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	森国 功 (サーカディアンテクノロジー・ジャパン)
	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 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	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 「不眠とその対処法」	伊藤 洋 (慈恵大学)
	13 : 00～14 : 00	昼 休 憩	
4	14 : 00～14 : 50	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	松浦 倫子 (北海道大学)
	14 : 50～14 : 55	休 憩	
5	14 : 55～15 : 50	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+ス20	田村 典久 (広島大学)
	15 : 50～16 : 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