

2022年3月13日（日） オンラインZOOM開催

## 第72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	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 体内時計. ホルモン. 役割. 記憶 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	松浦 倫子 (北海道大学)
	11:50~12:00	休憩	
3	12:00~13:00	特別講義 「睡眠のミステリー」	櫻井 武 (筑波大学)
	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	田村 典久 (広島大学)
	14:50~15:00	休憩	
5	15:00~15:50	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	普天間 国博 (琉球大学)
	15:50~16:20	質疑応答・自主学习	【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