

2022年9月11日（日） オンラインZOOM開催

第75回「睡眠健康指導士初級講座」プログラム

※ 講義名・講師は変更になる場合があります

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, 12	林 光緒 (広島大学)
	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 「簡単な不眠対処法」	岡島 義 (東京家政大学)
	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 : 50~15 : 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	田村 典久 (広島大学)
	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