

2025年7月13日（日） オンラインZOOM開催

第89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（日本睡眠教育機構）
1	9:50~10:40	睡眠の基礎知識Ⅰ 睡眠の種類. 構築. 睡眠時間. 睡眠負債. 記憶. 学力. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,	林 光緒（広島大学）
	10:40~10:50	休憩	
2	10:50~11:40	睡眠の基礎知識Ⅱ メカニズム. 体内時計. 光. 体温. ホルモン. 眠気. 事故 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19,	宮崎 総一郎（日本睡眠教育機構）
	11:40~11:50	休憩	
3	11:50~12:40	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	駒田 陽子（東京科学大学）
	12:40~13:50	昼休憩	
4	13:50~14:40	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）
	14:40~14:50	休憩	
5	14:50~15:50	特別講義 「動物の時間から 睡眠を考える」	本川 達雄 （東京科学大学名誉教授）
	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