

2025年10月11日(土)・12日(日)・19日(日)

第36回「睡眠健康指導士上級講座 オンライン」プログラム

	番号	時 間	講 義 名	講 師
1日目 10/11 (土)		9：10-9：20	ガイダンス	日本睡眠教育機構
	1	9：20-10：50	「睡眠構築」	宮崎 総一郎 (日本睡眠教育機構)
	2	11：00-12：00	「睡眠・覚醒のメカニズム」	櫻井 武 (筑波大学)
	3	12：10-13：10	「睡眠と環境」	水野 康 (東北福祉大学)
		13：10-14：00	昼休憩	
	4	14：00-14：50	演習1「簡易CBTIと筋弛緩法」	田村 典久 (広島大学)
	5	15：00-16：00	「睡眠と脳、記憶」	澤田 誠 (名古屋大学名誉教授)
	6	16：10-17：10	「睡眠と光」	福田 一彦 (江戸川大学)
2日目 10/12 (日)	7	9：20-10：20	「睡眠障害」	名嘉村敬(名嘉村クリニック院長)
	8	10：30-11：30	「女性の睡眠」	駒田 陽子 (東京科学大学)
	9	11：40-12：40	「私の睡眠学遍歴」	高橋 清久 (神経研究所 精神神経科学センター長)
		12：40-13：40	昼休憩	
	10	13：40-14：40	「睡眠と労働」	森国 功 (サーカディアンテクノロジージャパン)
	11	14：50-16：10	演習2「地域での睡眠健康指導」	田中 秀樹 (広島国際大学)
	12	16：20-17：20	演習3 「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 10/19 (日)	13	9：20-10：30	演習4 「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	「睡眠と認知症」	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
		11：40-12：10	質 疑・振り返り	
		12：10-13：00	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