

2026年5月23日(土)・24日(日)・31日(日)

第37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 5/23 (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」 | 林 光緒 (広島大学) |
| | 2 | 11:00-12:00 | 「睡眠・覚醒のメカニズム」 | 山中 章宏 (北京脳科学研究所) |
| | 3 | 12:10-13:10 | 「睡眠環境」 | 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 | 「読書する脳と睡眠」 | 毛内 拡 (お茶の水女子大学) |
| | 6 | 16:10-17:10 | 「睡眠と光」 | 小山 恵美 (京都工芸繊維大学名誉教授) |
| 2日目 5/24 (日) | 7 | 9:20-10:20 | 「不眠の認知行動療法」 | 普天間 国博 (いずみ病院) |
| | 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 | 「子どもの睡眠」 | 福田 一彦 (江戸川大学名誉教授) |
| | | 12:40-13:40 | 昼休憩 | |
| | 10 | 13:40-14:40 | 「睡眠と社会」 | 高橋 正也 (労働安全衛生総合研究所) |
| | 11 | 14:50-16:10 | 演習2「学校での睡眠健康指導」 | 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 (日本睡眠教育機構) |
| 3日目 5/31 (日) | 13 | 9:20-10:30 | 演習4 「睡眠講話の実際」 | 宮崎 総一郎 (日本睡眠教育機構) |
| | 14 | 10:40-11:40 | 「睡眠健康指導」 | 宮崎 総一郎 (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