

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(いづみ病院)
	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