

2026年3月15日（日） オンラインZOOM開催

## 第93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 「生物リズムの基礎」	福田 一彦 (江戸川大学名誉教授)
	15 : 50～16 : 20	質疑応答・自主学習	【講 師】
	16 : 20～16 : 50	認定試験	日本睡眠教育機構