

2026年11月7日(土)・8日(日)・15日(日)

## 第38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 11/7 (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	「体内時計と睡眠、食事」	大池 秀明 (農研機構)
		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	「脳と睡眠」	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 (江戸川大学名誉教授)
2日目 11/8 (日)	7	9:20-10:20	「不眠への対処法」	岡島 義 (東京家政大学)
	8	10:30-11:30	「仮眠の効果と取りかた」	林 光緒 (広島大学)
	9	11:40-12:40	「睡眠時無呼吸症候群」	北村 拓朗 (産業医科大学)
		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 (日本睡眠教育機構)
3日目 11/15 (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	「睡眠健康指導の実際」	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