

江戸川大学睡眠研究所主催・柏市共催

後援：日本睡眠改善協議会、公益財団法人神経研究所精神神経科学センター、日本睡眠学会、柏市教育委員会

# 「すいみんの日」市民公開講座

**日時** 9月8日(土) 14時～16時(13時30分開場)

**会場** アミュゼ柏 クリスタルホール

**定員** 350名 ※先着順(事前申込不要)

**参加費** 無料

## テーマ「睡眠負債 ～その正しい理解～」

2013年に始めた「すいみんの日市民公開講座」も今回で6回目となりました。今回のテーマは「睡眠負債」。この言葉は日々の睡眠不足の蓄積を意味します。睡眠負債は身体的・精神的健康の悪化にもつながるため、その対策と予防が必要とされますが、「とにかく“たくさん”眠れば良い」というと、必ずしもそうではありません。そこで、この睡眠負債を正しく理解していただけるよう、今回は3人の睡眠の専門家が解説をします。その後、皆様から頂いた質問に対して〇×形式で専門家が回答しながら、パネルディスカッションを行います。睡眠負債に対する正しい知識を得ることで、皆様の日々の生活が少しでも充実したものになればと思っております。是非、御参加ください。

### 第一部 「睡眠負債とは？」(14時05分～14時25分)

白川 修一郎 氏(睡眠評価研究機構 代表・江戸川大学睡眠研究所 客員教授)

### 第二部 「子どもにも睡眠負債ってあるの？」(14時25分～14時45分)

駒田 陽子 氏(明治薬科大学リベラルアーツ 准教授)

### 第三部 「生活リズムと睡眠負債」(14時45分～15時05分)

浅岡 章一 氏(江戸川大学人間心理学科 准教授・江戸川大学睡眠研究所 研究員)

休憩(15分：15時05分～15時20分)

### 第四部 「パネルディスカッション」(15時20分～16時00分)

**お問合せ先** 江戸川大学 企画総務課  
〒270-0198 千葉県流山市駒木 474  
TEL：04-7152-9908 / FAX：04-7153-5904  
e-mail：suimin@edogawa-u.ac.jp

アミュゼ柏 〒277-0005 千葉県柏市柏6丁目2番22号



JR・東武アーバンパークライン柏駅東口より徒歩7分。  
ご来館はなるべく公共交通機関をご利用ください。  
お車でのご来館の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。