



桜美林大学 臨床心理センター主催 公開講座

## あなたは睡眠を 削る派？ 護る派？

やることがたくさんあるとき、あなたはどのようにして時間を確保しますか？ 多くの人は、簡単に睡眠時間を削ることを選びます。しかし、生きとし生けるものは必ず眠りますし、寝不足が続くと長時間眠ってしまうこともあります。進化とともに睡眠時間が短くなっているという証拠も見つかっていません。果たして睡眠は削ってもいい「無駄なもの」なのでしょうか？

この講座では、睡眠科学によって明らかにされてきた睡眠の秘密と対策方法について紹介します。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

(どなたでもご参加いただけます)

- ❁ 講師：岡島 義先生（東京家政大学 人文学部 心理カウンセリング学科 准教授）
- ❁ 日時：2019年3月9日（土）14：00～16：00（受付 13：45 開始）
- ❁ 場所：桜美林大学町田キャンパス 明々館9階 A910 教室
- ❁ 参加費：無料
- ❁ 定員：50名程度
- ❁ 申込方法：桜美林大学臨床心理センター宛にメールまたは電話にて、  
①お名前、②ご職業、③ご連絡先をお知らせください。  
当日参加も可能ですが、事前にお申し込みいただくと助かります。

【お問い合わせ・お申し込み】  
桜美林大学 臨床心理センター  
Tel：042-797-9856  
E-mail：rinsho@obirin.ac.jp



### 【会場のご案内】

右のQRコードを読み取るか、  
本学HPのアクセスから町田  
キャンパスマップのページを  
ご覧下さい。

