

R&S × おひさまの家

睡眠リズム障害患者会 Rhythm and Sleep

小児睡眠障害・小児慢性疲労症候群 当事者団体

睡眠とリズムに関する 関東関西交流勉強会

[日時] 令和元年 10月20日(日)
14:00~17:00
(受付 13:40~)

[対象者] 当事者・保護者・支援者のみならず
睡眠とリズムのこと、あるいは
当事者会活動に関心のある全ての方

子どもの心身の不調、学生の欠席・不登校・退学、大人の就労困難やひきこもり状態には
「睡眠の問題」が背景にあることがあります。

この会では、睡眠や睡眠リズムに関する基本的な知識について
また問題がある場合には、多少でも改善できる方法を学び合います。さらに
これまで睡眠の問題に向き合ってきた「近畿地方の当事者」と「関東地方の当事者」の意見交換を行い
地域や年代を超えて、当事者の生活・人生・未来について
話し合ってみたいと思います。

【プログラム】

1.なぜ『朝起きられない』のか？ 睡眠リズムと体内時計の 基礎知識、今日からできる対処法

講師 志村 哲祥 (東京医科大学精神医学分野 睡眠健康研究ユニットリー
ダー(兼任講師)・R&S理事・医師・医学博士)

2.生活リズムは生体リズム～生活習慣で自分の脳と身体を コントロールする～

講師 中井 昭夫 先生 (武庫川女子大学 教育研究所／臨床教育学研究科
／子ども発達科学研究センター・教授・小児科医・公認心理師・臨床発達心
理士・医学博士)

3. うちら、朝起きられないけれど、どう生きてる…？

睡眠リズムの問題を持つ人のライフステージと発達課題・社会的課題について

司会 竹前 翔太郎 (R&S代表理事・公認心理師・臨床心理士)

パネラー 澤野 平さん* 堀内 祐奈さん** (おひさまの家・代表* 副代表**)

★イベント終了後、会場近辺で懇親会を開催する予定です。

【会場】

武庫川女子大学
中央キャンパス
研究棟 3階 I-306

(兵庫県 西宮市 池開町6-46)

【アクセス】

阪神本線鳴尾駅より徒
歩7分

詳細は大学HPへ
<https://ux.nu/tllak>

要事前予約・お申込み
お問い合わせはこちらへ

<https://ux.nu/PRaNT>



主催：NPO法人睡眠リズム障害患者会Rhythm and Sleep (R&S)

【定員】80名

【参加費】当事者無料
一般参加者1000円