

# 育む眠り こころを

第74回 精神保健シンポジウム



眠りは体の健康を保つために必要であるとともに、健康なこころを育む上でも重要です。若いうちは眠りを犠牲にして遊び、勉強、仕事に打ち込むことを美德とする価値観がある一方で、これらを充実させるために必要な眠りを考えることも大切です。

平成30年

日時

11/25日 13:00~16:30

会場

滋賀医科大学  
リップルテラス2階



参加費

無料

定員

150名

先着順 事前予約不要

基調講演 13:00~14:00

## 生涯を通じた 睡眠とこころの健康

内山 真

日本大学 医学部精神医学系 主任教授  
日本睡眠学会 理事長

総合司会

栗山 健一

滋賀医科大学 精神医学講座  
准教授

河村奈美子

滋賀医科大学 臨床看護学講座(精神看護学)  
教授

シンポジウム 14:15~16:30

## 育ち盛り世代の眠りと 健康・発達・生産性

~お母さんと子ども、大学生、労働世代まで~

松尾 雅博

滋賀医科大学 精神医学講座 講師

阪上 由子

滋賀医科大学 小児科学講座 特任准教授

鈴木幸之助

滋賀医科大学 産科学婦人科学講座 助教

坂井有里枝

滋賀医科大学 メンタルヘルス研究会

立岡 弓子

滋賀医科大学 臨床看護学講座(母性看護学・助産学)教授

鷹見 将規

滋賀医科大学 睡眠行動医学講座 特任助教

主催 公益財団法人日本精神衛生会 滋賀医科大学精神医学講座

事務局 〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町 滋賀医科大学精神医学講座 TEL:077-548-2291 FAX:077-543-9698