

臨床心理学特講8

「眠りを疎かにしている日本社会」

眠りに関する基礎知識を得たうえで、「ヒトは寝て食べて始めて活動できる動物である」との当然の事実を確認し、現代日本が抱えている問題のかなりの部分に、我々が動物であることの謙虚さを失い、眠りを疎かにしたことの報いが及んでいることを認識していただければと思います。そして願わくばこの講義が皆さんの今後の生き方を考える際の一助になれば幸いです。

開始は13時20分

1	9月30日	眠りの現状
2	10月14日	眠りを眺める
3	10月21日	眠るのは脳
4	10月28日	寝不足では…
5	11月 4日	眠りと年齢
6	11月11日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月25日	Pros/Cons Mr Chambers
8	12月 2日	眠りと物質
9	12月 9日	様々な眠り
10	12月16日	睡眠関連病態 -SHT
11	1月 6日	眠りの社会学 -リテラシー
	1月13日	補講日 休講
12	1月20日	講演会形式
13	1月27日	まとめと試験

東京都のサイトでダウンロード可能な動画を視聴

<http://www.syougai.metro.tokyo.jp/sesaku/seikatsu/seikatsu05.html>

問題1. 動画の感想

問題2. 今のあなたにとって眠りとは？

問題3. この後期講義のあなたにとって
のTake home message は？

問題4. 次年度の受講生のために。

講義への要望、希望。