

Take home message 7.

様々な眠りがある。

# 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。

1	4月27日	オリエンテーション
2	5月11日	眠りの現状
3	5月18日	眠りを眺める
4	5月25日	眠るのは脳
5	6月 1日	寝不足では・・・
6	6月 8日	
7	6月15日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
8	6月22日	眠りと物質、様々な眠り、サマータイム
9	6月29日	Pros/Cons
10	7月 6日	Pros/Cons
11	7月13日	睡眠関連病態
12	7月20日	眠りの社会学 -SHT
13	7月27日	まとめと試験

# 原発

あなたにとって大切なのは何？

# 原発

Copy/pasteではない皆さん自身の言葉による  
Take Home Message を

- [J-kohyama@jadecom.or.jp](mailto:J-kohyama@jadecom.or.jp) に

チーム名、各人の名前番号

Take home message

を火曜夕方までに連絡のこと

発表順と議論担当班の決定のため

5分発表5分議論