

# 睡眠を介したメンタルヘルスの問題

## - 睡眠日誌の活用 -



講師：高橋 敏治氏

法政大学教授、精神科医、医学博士

日時：令和元年7月14日（日）14:00-16:00

場所：港北公会堂 第1号会議室

睡眠リズムが崩れることによって、身体も心も異変を感じる場合があります。それはあたかも睡眠リズムがずれていることのサインでもあるかのようです。

今回は2年ぶりのセミナーにおいて、「睡眠」についてもう一度考える時間としたいと思います。いろいろな知見を知ることで、豊かな知識、ひいては豊かな生活になれるように、みなさんで考えてみませんか。



お問い合わせ

NPO法人いろえんぴつ心理福祉コミュニティズ事務局

電話：045-434-5703

FAX：045-834-5112

メール：iroenpitsu-yokohama@nifty.com

FAX  
送信向き

FAX：045-834-5112

どちらかを選んで、○をつけてお申し込みください。

当日、1,000円お支払い頂き、法人発行「心理福祉学の実践2」をご購入頂けますと、セミナー受講は無料になります。

法人発行の書籍はご購入せず、950円を当日、受付でお支払い頂き、参加します。

お名前

ご所属

ご連絡先

受講された方は、当法人発行の受講証明書をお帰りの際にお渡します。公的証明にはなりません。各々の職場でご利用頂ければと思います。

(注)ご欠席された場合、お知り合いの方の分の資料を受け取りたいというご依頼はすべてお断りすることになっております。講師が伝えたいことは資料を通して講義で伝えますので、資料だけをお渡しができません。