

国際医療福祉大学 東京赤坂キャンパス 市民公開講座

睡眠、職場のメンタルヘルスの
専門家

「快適睡眠法でストレス解消」

講師：中田 光紀 教授

（赤坂心理・医療福祉マネジメント学部長）

会場：東京赤坂キャンパス 講堂

オープンキャンパス同日開催

入場無料、要予約



プロフィール

東京大学大学院医学系研究科単位満了。博士（医学）。独立行政法人労働安全衛生総合研究所研究員、CDC：米国疾病予防管理センター・国立労働安全衛生研究所チーム・リーダーなどを歴任。日本心理学会国際賞奨励賞、CDC：米国疾病予防管理センター・国立労働安全衛生研究所アリス・ハミルトン賞、ブラード・シャーウッド賞などを受賞。

6.11 日
14:00~15:00

「カズレーザーと学ぶ」
（日本テレビ）でも紹介！

講演内容

長らく続くコロナ禍によって皆様は、睡眠不足になったり、睡眠リズムを崩したりしていませんか？実はこのような睡眠の乱れは、免疫機能を低下させ、生活習慣病になるリスクを高め、幸福感や生き甲斐を減少させると言われています。では、このような睡眠の乱れを改善するにはどうすればいいのでしょうか。この講座では、生活リズムを保つために有効な睡眠法やストレス解消につながる日常の活動など、老若男女問わずできる対策についてお話いたします。当日は睡眠に関するアンケートにもお答えいただき、ご自分の睡眠を見直すきっかけとしていただければ幸いです。

申し込みは、①右記申し込みフォーム・②メール・③電話にて承ります。

国際医療福祉大学
東京赤坂キャンパス

電話番号：03-5574-3900

メール：tokyo.s.c@iuhw.ac.jp

アクセス：東京都港区赤坂4-1-26

赤坂見附駅・永田町駅 A出口から徒歩3分



申し込みフォーム
QRコード