

真田幸村公騎馬像
(上田駅前)



参加無料

一般市民の方歓迎

秋の信州へようこそ！！

(公社)日本心理学会

認定心理士の会(関東支部会)

公立大学法人 長野大学 共催



認定心理士の会・第3回関東公開セミナー

眠りの謎に挑む心理学

2019年11月4日(月・祝)

13時30分開演(13時00分より受付開始)

17時30分終了予定 定員**80名** 参加無料 先着順受付

※18時から認定心理士の会会員の懇親会開催(10月30日まで要申込) 会費4,000円程度、「鯉西」(上田駅徒歩)

講演1 「日中の眠気と居眠りの謎」
林 光緒 氏 (広島大学)

講演2 「金縛りや夢の不思議現象とレム睡眠の謎」
福田 一彦 氏 (江戸川大学)

講演3 「夢にあらわれる個性と悪夢の謎」
松田 英子 氏 (東洋大学)

総合司会・企画担当
佐藤 俊彦 (長野大学)

セミナー会場

上田駅前ビル・パレオ2階会議室
(長野県上田市;北陸新幹線上田駅「お城口」を出て正面、徒歩3分)



睡眠は、私たちがほとんど毎日経験しておりますが、科学的に十分解明されていない部分もまだ多くあります。今回のセミナーでは、日中の眠気や夢見などの睡眠に関連した問題にお詳しい3名の先生方にご講演をいただきます。

1) ゆうべはしっかり眠ったはずなのに、お昼過ぎに眠くなったり、ついウトウトしてしまう「昼間の眠気や居眠り」、2) 体が思い通りに動いてくれないという不思議な体験の「金縛り」と、眠っている間の意識体験である「夢」(および関連する生理現象としての「レム睡眠」)、そして、3) 「夢(夢想起)」と、人間の個人差との関連(および、夢の中でも強い負の感情を経験する「悪夢」)に関して、専門家の先生方から、科学的、臨床的な知見に基づいて、問題の原因や背景と、予防や解決の方法を教えてください。

本セミナーの中で、眠りの謎を解き明かしながら、私たちの日々の眠りについて振り返り、生活の質を高めるためのヒントを得る機会にできればと考えます。

お申込み・お問合せ

jpa-ninnokai-event@psych.or.jp まで認定心理士 No., 氏名, e-mail をお知らせください。事前申込 **11月1日**まで。一般の方も申込可。空席あれば当日参加可。会員の方は懇親会参加希望もお知らせください(懇親会は **10月30日**締切)。

