

大学生の睡眠障害

—眠れない、起きられないから考えられること—

講師：^{あだち ひろよし}足立 浩祥 先生（大阪大学保健センター准教授）

話題提供：^{あずみ のぶこ}安住 伸子（カウンセリングルーム 専任カウンセラー・臨床心理士）

コメンテーター：^{あがつま そう}吾妻 壮（人間科学部 心理・行動科学科教授・精神科医）

司会：^{くによし ともこ}國吉 知子（カウンセリングルーム ディレクター・臨床心理士）

夜寝られない→朝が起きられない→授業に出られない、の悪循環から単位が危うくなる学生からの相談が年々増えています。医療機関にかかってもなかなか回復できない場合や、単なる怠けと周囲も誤解して適切なケアがされないまま卒業を先送りしてしまう場合もあります。彼らに何が起きているのでしょうか。

そこで今回は、大学生が陥りやすい睡眠覚醒のリズムの問題や、セルフケアでの修正の方法、本格的に不眠に陥った際の睡眠薬の利用方法、また青年期前後に多い睡眠の病気の基礎知識などについて、大学生の睡眠障害に詳しい足立浩祥先生にお話いただけることになりました。大学生に限らず睡眠に関心をお持ちの教職員の方の参考にもなると思います。

どうぞふるってご参加ください。

講師紹介：足立 浩祥（あだち ひろよし）

大阪大学保健センター准教授 専門は睡眠医学、精神医学、産業精神医学
2004年大阪大学医学系研究科修了

日時：2017年3月15日（水）13:00～15:00

場所：エミリーブラウン 201 教室

参加費無料。当日参加も可能ですが、準備の都合上、前日までにカウンセリングルームまで電話もしくはメール counseling@mail.kobe-c.ac.jp でお申し込みください。学内学生および教職員はどなたでも参加できます。学外からの参加希望の場合は下記までご連絡ください。 皆さまのご参加をお待ちしております。

★お問い合わせはカウンセリングルームまで★

電話：0798-51-8541 FAX：0798-51-8542 受付時間：月～金 9:30-1700