

第73回公開講演会 市民講座

# 睡眠が気になる私たち

～快適な眠りのヒントを探る～

令和8年

3月7日(土)

10:00～11:30

講師

杏林大学 保健学部 臨床心理学科 教授

精神科医 なか しま とおる

中島 亨先生

会場

公益財団法人 井之頭病院

1号館9階 大会議室

定員

60名

(事前申し込み不要)

参加  
無料

主催／公益財団法人 井之頭病院

後援／三鷹市・三鷹市医師会・武蔵野市

お問い合わせ先／公益財団法人 井之頭病院 公開講演会事務局

東京都三鷹市上連雀4-14-1

TEL 0422-44-5331 (平日9時～17時)

# 睡眠が気になる私たち

～快適な眠りのヒントを探る～

寝つけない、途中で何度も目が覚める、一旦目が覚めると眠れない、熟睡できない…。気になってしまうと余計に眠れなくなり、悪循環に陥ってしまったりします。なぜそのような状態になってしまうのでしょうか。

今回は、睡眠に関する研究と臨床に長年携わっておられる中島亨先生を講師にお迎えします。

環境や生活習慣、体質など、どのような要因が睡眠に影響するのか、どのくらい寝ればよいという目安はあるのか、睡眠の質はどのように測れるのかなどなど、睡眠について理解を深めていけたらと思います。

子どもの睡眠からおとなや高齢者の睡眠に至るまで、睡眠にまつわる悩みを解決するヒントを一緒に探っていきましょう。

## 講師紹介

なかじま とおる

中島 亨 先生

精神科医。専門は睡眠医学。

1987年に東京大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院精神科、関東逋信病院精神科に勤務後、1995年にドイツに留学。帰国後は、帝京大学医学部附属溝口病院、国立精神・神経センター武蔵病院を経て、2002年に杏林大学医学部精神神経科学教室に着任。2018年より杏林大学保健学部臨床心理学科教授。医学部精神神経科学教室兼任。

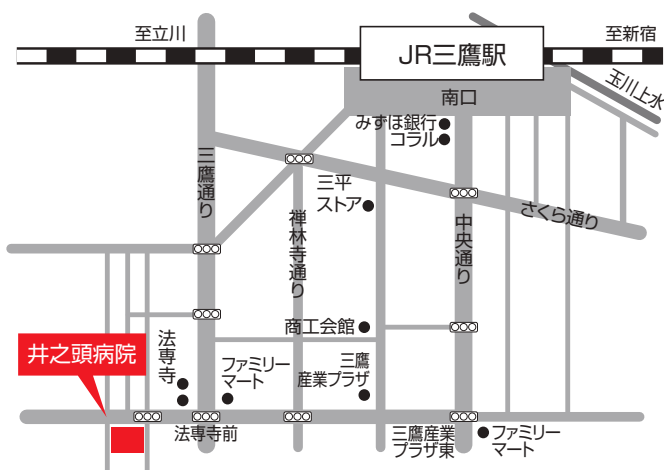
日本催眠学会理事長、日本睡眠学会評議員、日本臨床神経生理学会評議員などを歴任。

令和8年

3月7日(土)

参加無料

10:00～11:30



会場 公益財団法人 井之頭病院 (三鷹市上連雀 4-14-1)  
1号館 9階大会議室

交通案内

- JR 中央線・総武線、地下鉄東西線 三鷹駅南口下車 徒歩10分
- 小田急バス 三鷹駅南口 → 「三鷹第3小学校入り口」下車
- 小田急バス 調布駅北口 → 「法専寺前」下車

問合せ 公益財団法人井之頭病院 公開講演会事務局  
TEL.0422-44-5331

後援 三鷹市、三鷹市医師会、武蔵野市