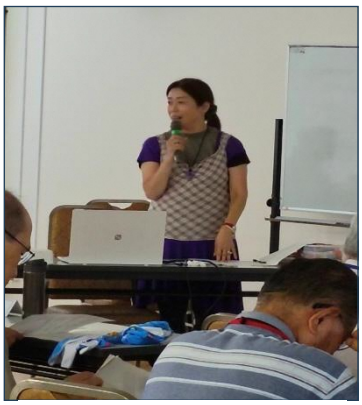
市民大学「睡眠の不調への対処と心理支援」講座

８ 月 28 日(金)　東洋大学社会学部社会心理学科松田英子教授を講師としてお招きし、卒業生公開講座とし、卒業生４１名をはじめ総勢９４名が参加し、「睡眠の不調への対処と心理支援」講座を実施しました。



講師の松田英子教授



授業風景

内容について

まとめると、夢を生み出す睡眠のメカニズムを知る。睡眠中の夢の役割・睡眠の老化と対応、睡眠障害（金縛り、過眠、不眠、レム睡眠行動障害、悪夢）は心と体の健康に密接に関わっている。睡眠負債の影響と対応・悪夢の内容とストレスの関係、悪夢の治療で重要なのは「筋書きを望ましいストーリーに書き換える」でした。



皆真剣に聞いています



グループ討議の様子

参加・受講しての感想

睡眠を強く意識したことはありませんが質の良い睡眠は体に良いと幾度となく聞きます。先ず「夢は個人史を上映する映画館」ということばにひかれ最後まで聞き入りました。今のところ悪夢や睡眠負債とは無縁ですが、寝れなければ寝床を出る・朝起きる時間を一定にして寝る時間で調節・光をうまく使う等のアドバイスを忘れずにこれからも健康に気をつけていきたいと思います。

24 期　　T