

「あなたの体内時計、 壊れてない？」

妊娠・出産の話や、環境問題、労務問題など、社会には通常の授業では学びきれない課題がたくさんあります。本セミナーでは、社会人になる前に知っておいた方がよいこと・考えておいた方がよいことを学ぶことができます。

日時： **2017年 7月4日(火)**
11:05~12:35 (申込不要)

場所： **南山大学 B31教室**

対象： **南山大学に所属する大学生・大学院生**

演題： **「睡眠と体内時計について」**

講師： **桑和彦 氏** (名古屋市立大学教授)

対談： **生越照幸 氏** (弁護士)

企画・コーディネータ： **森山花鈴** (南山大学社会倫理研究所)

講師紹介： **桑和彦 (くめ・かずひこ)**

名古屋市立大学大学院薬学研究科神経薬理学分野 教授

経歴：名古屋市生まれ。東京大学医学部卒業、大阪大学大学院医学系研究科博士課程修了。
ハーバード大、熊本大学発生活医学研究所准教授などを経て、2013年より現職。
睡眠に関する問題に詳しい。

対談者紹介： **生越 照幸 (おごし・てるゆき)**

弁護士法人ライフパートナー法律事務所 弁護士

経歴：東北大学工学部卒業、同大学院国際文化研究科修了、厚生労働省「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」メンバーなどを歴任。過労自殺の問題や、職場におけるメンタルヘルス問題等に詳しい。



2017年度第3回目の今回のテーマは、「あなたの体内時計、壊れてない？」です。睡眠は身近なものですが、その仕組みや重要性があまり理解されていません。睡眠中の脳は単に休んでいるのではなく、積極的な新陳代謝と情報処理を行い、健全な精神状態を保ちます。睡眠を一定量確保するためには、睡眠に強く影響する体内時計とストレスについても知る必要があります。大学生は生活リズムが乱れやすく、睡眠の質も悪くなりがちです。この機会に少し学んでみましょう。