

第27回

こころの市民講座

# 忘れていませんか？ 睡眠の大切さ



◆当講座は7月7日開催の予定でしたが…大雨警報の為に今回に日延べとなりました。当日ご来場の皆様にはご迷惑をおかけいたしました。改めてのご参加をぜひよろしくお願いいたします。

# 眠れなさい

聞きましょう 学びましょう



日本人の20%以上が「睡眠障がい」を抱えているといわれます。しかし、眠れない辛い思いの中には障がいにつながる真剣な悩みもあります。



■講師は心療内科の中川晶先生です。今回、睡眠の本質を多角的なデータで解説されます。皆さん、「眠れない」とあきらめないで、学び合いませんか？

2018(平成30)年

(開場14時)

■日時 **11月17日(土)** 14時30分～16時30分

■場所 **生駒市コミュニティセンター 4F会議室**  
(セイセイビル)

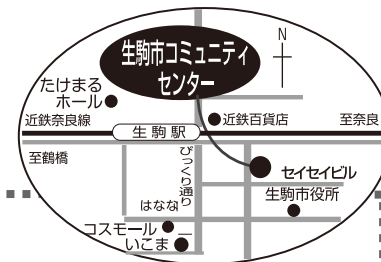
●参加費：無料(申し込み不要/先着80名)

◆共催/生駒市・  
生駒精神障がい者後援会 (旧ひだまり後援会)  
ひだまりクローバー

◇問い合わせ/地域活動支援センター・コスモールいこま  
TEL **0743-73-0900**

## ■講師 心療内科医 **中川 晶先生**

なかがわ あきら  
医療法人(逍遙会)なかがわ中之島クリニック院長  
京都看護大学大学院教授  
日本保健医療行動科学会会長



◆講演1時間/質問コーナー45分

不眠症/質問カードを配ります。?

まず会場の講座で睡眠のメカニズムを映像や資料で学習します。そして休憩時間に皆さんの睡眠のお悩みなどをこの質問カードにお書きいただき、様々な不眠体験の質問を取りまとめ、これを質疑として講師から回答をいただきます。