

こどもの育ちを考える講演会

朝起きられないのはなぜ？ 睡眠リズムを考える

朝起きれない・夜眠れない…そんな「睡眠リズム障害」を知っていますか？
昼夜逆転している。朝に起こそうとすると喧嘩になる。起立性調節障害だといわれた。ゲーム・スマホ依存の影響が心配。
睡眠を専門とする志村先生に分かりやすくメカニズムや睡眠リズムの話を知り、改善するための方策を学びましょう。

とき **2023年11月25日（土）**
13:30～15:00

参加費 **1,000円**

申込 以下のフォームからお申し込み
ください。

<https://forms.gle/8kPFXo4puuwhZgsN8>

振込先：三菱UFJ銀行
(0005) 神保町支店(013)
普 0545618
公益財団法人東京YMCA



志村哲祥氏 医学博士



医師・医学博士・睡眠学会専門医
東京医科大学 精神医学分野 睡眠健康研究
ユニットリーダー(兼任准教授)
神経研究所 客員研究員
国立精神・神経医療研究センター 客員研究員
睡眠プライマリケアクリニック池袋 外来医長

場所 **Zoomにて**

*お申込の方にURLをお知らせします。*見逃し配信を予定しています。
*高等学院の保護者の皆さんは、学校に集まることも出来ます。

お問い合わせは、東京YMCA高等学院まで

Tel 03-3202-0326 FAX 03-3202-0329 Mail highschool@tokyoymca.org