


整理番号	HT28091	分野	生物、人文	(キーワード: 心理学、睡眠、脳波)
------	---------	----	-------	--------------------

江戸川大学

眠りの不思議を科学する ～夢や金縛りの謎を解く～

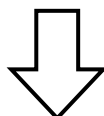
先生(代表者)	福田 一彦 (ふくだ かずひこ) 社会学部人間心理学科・教授			
自己紹介	心理学の出身ですが、人の眠りの研究をはじめてからその不思議さにとりつかれました。眠りは、単なる休息ではなく、脳のある部分が脳全体を眠りという状態に設定する積極的なプロセスです。当日は、夢、金縛りなどの眠りに関連する不思議現象についても解説します。			
開催日時・主な募集対象	平成 28 年 8 月 9 日(火)	(対象)	中学生 高校生	(人数) 16 名
集合場所・時間	江戸川大学 C 棟	(集合時間)	9:30	
開催会場	江戸川大学 C 棟 住所: 〒270-0198 千葉県流山市駒木 474 アクセスマップ: http://www.edogawa-u.ac.jp/koutuu/index.html			
内 容				
毎日とっている「眠り」、当たり前現象なので良く知っているつもりになっていませんか? 「たくさん眠る方が健康的。」「お昼寝は健康のため。」これらの眠りの「常識」は、実はいずれも誤りです。この講義・実習を通して眠りの本当の姿を学びましょう。このプログラムでは、脳や眼球、筋肉の活動を電氣的に測定する実習を通じて、どのように睡眠を測るかも知ることができます。時に靈的な現象と考えられることもある「金縛り」に関する科学的な解説も行います。				
スケジュール			持 ち 物	
9:30~10:00 受付 (江戸川大学 C 棟 1F)			筆記用具・タオル	
10:00~10:30 開講式 (あいさつ、オリエンテーション、科研費の説明)			特 記 事 項	
10:30~11:40 講義①「睡眠に対する正しい知識」(講師: 浅岡章一)				
11:40~12:50 ランチタイム・質問タイム			<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもたちの昼食は用意いたします。 ● 脳波をとる実習があります。脳波の記録に危険は伴いませんが、髪の毛に脳波のペースト(クリームのようなもの)が多少残ります。洗髪すれば容易に落ちます。 ● 事前に 2 週間ほど自分自身の睡眠を睡眠日誌に記録して持ってきてもらいます。 	
12:50~13:50 実習①「ポリグラフ測定実習」				
13:50~14:00 休憩 (おやつタイム)				
14:00~15:30 実習②「睡眠時の脳波を見てみよう」				
(途中 10 分間休憩)				
講義②「眠りのメカニズム・評価方法」(講師: 福田一彦)				
15:30~16:00 修了式 (アンケート記入、未来博士号授与)				
16:00 解散				

《お問合せ・お申込先》

所属・氏名：	江戸川大学・企画総務課 堀 美幾子(ほり みきこ)
住所：	〒270-0198 流山市駒木474
TEL 番号：	04-7152-9908
FAX 番号：	04-7153-5904
E-mail：	soumu@edogawa-u.ac.jp
申込締切日：	平成 28 年 7 月 22 日(金)

《プログラムのテーマと関係する科研費》

研究代表者	研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
福田一彦	H14-H17	基盤研究 (C)	14510119	日本人の極端な夜型化を招いている主要な原因を科学的に明らかにする
福田一彦	H18-H22	基盤研究 (C)	18603001	保育園の昼寝は是か非か
福田一彦	H23-H26	基盤研究 (C)	23530862	延長保育における生活リズムの夜型化をくいとめる：短時間仮眠システムの導入



★この科研費について、さらに詳しく知りたい方は、下記をクリック！

<http://kaken.nii.ac.jp/>

※国立情報学研究所の科研費データベースへリンクします。