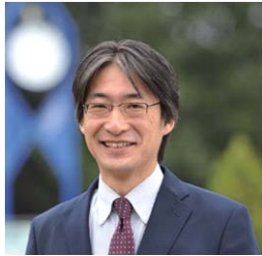



整理番号	HT25063	分野	社会、医歯薬学	(キーワード) 眠り、夢、脳波
------	---------	----	---------	-----------------

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)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科学的に考えるとともに、世界で最も乱れているという日本人の眠りについても考えてみたいと思います。				
開催日時・主な募集対象	平成25年8月1日(木)	(対象)	高校生	(人数)	20名
集合場所・時間	江戸川大学 A 棟	(集合時間)	9:30		
開催会場(集合場所)	江戸川大学 A 棟及び 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 http://www.edogawa-u.ac.jp/nyugaku/campus03.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。」「運動すると良く眠る。」これらの眠りの「常識」は、実はいずれも誤りです。眠りの真実の姿とは一般的な常識とはかけ離れたものです。この講義・実習を通して眠りの本当の姿を学びましょう。また、夢や金縛りなど、眠りに関連して起こる不思議現象についての科学的知識についても学び、ものごとを科学的に考える事の大切さを身につけてください。また、皆さんの毎日の眠りを「解析」して、乱れた生活習慣を見直すきっかけにさせていただけるとありがたいと思います。				
スケジュール				持 ち 物	
9:30~10:00	受付				筆記用具
10:00~10:30	開講式(あいさつ、オリエンテーション(眠りのクイズ)、科研費の説明)				タオルなど
10:30~11:20	講義「眠りと夢の不思議について(講師:松田英子)」				
11:20~12:30	実習「自分の生物リズムを解析してみよう。健康的な眠りかな?」				
12:30~13:30	ランチタイム・質問タイム・参加者の皆さんの睡眠について評価します				

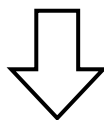
13:30～15:30	実習「脳波をとってみよう。眠くなると脳波は変わるのかな？」	特記事項 <ul style="list-style-type: none"> ● 子どもたちの昼食は用意いたします。 ● 脳波をとる実習があります。脳波の記録には全く危険は伴いませんが、髪の毛に脳波のペースト(クリームのようなもの)が多少残ります。洗髪すれば容易に落ちます。) 事前に2週間ほど自分自身の睡眠を睡眠日誌という記録票を使って記録して持ってきてもらいます。
15:30～15:50	休憩	
15:50～16:40	講義「金縛りの不思議、眠りと成績・病気との関係(講師:福田一彦)」	
16:40～17:00	修了式(アンケート記入、眠りのクイズ再挑戦、市村佑一学長より未来博士号授与)	
17:00	解散	

《お問い合わせ・お申し込み先》

所属・氏名：	江戸川大学・広報課 石橋 郷子(いしばし きょうこ)
住所：	〒270-0198 流山市駒木474
TEL 番号：	04-7152-9908
FAX 番号：	04-7153-5904
E-mail：	kyoko3@edogawa-u.ac.jp
申込締切日：	平成25年7月18日(木)

《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



★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。