



# 眠りのチカラ

こころとからだの体幹を鍛えよう

聴講  
無料



12.23(土)  
13:00~14:30  
(12:30開場)

お申し込み



事前申込制  
(定員100名)  
申込期限:12/20(水)

申込用フォーム

※手話通訳および文字通訳、参加にあたって配慮が必要な場合は、申込用フォームの所定欄にご回答ください(準備の都合上、12/2(土)までにお申し込みください)。

## 場所

関西大学千里山キャンパス

尚文館1階 マルチメディアAV大教室

## Profile

東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科准教授。公認心理師、臨床心理士、認知行動療法師、産業カウンセラーとして睡眠障害や気分障害、不安症に苦しむ人々への支援をしながら、認知行動療法の効果を高めるための研究活動をおこなっている。



### ▼著書

- ・1時間多く眠る！睡眠負債解消法(さくら舎)
- ・4週間でぐっすり眠れる本(さくら舎)
- ・使う使える臨床心理学(編共著・弘文堂) など

### ▼メディア出演

- ・あさいち「どうすれば返済？こわ～い睡眠負債」(NHK)
- ・林修の今でしょ！講座「睡眠による問題について」(テレビ朝日) など

講師

岡島 義 先生

問い合わせ:学生相談・支援センター 心理相談室

TEL06-6368-0278(月～土9:00～17:00)