

<本庄市後援事業>

夜眠れない。
朝起きられない。



講演会のご案内

睡眠リズムと不登校

-子どもの未来が閉ざされないために-

頑張っても朝起きられない。夜眠りたいのに眠れない。思春期以降に発症することの多い「睡眠リズム障害」。この疾患は不登校や引きこもりの要因として多くみられます。

本人の努力だけではどうすることもできないのに、周りからは「怠けている」と切り捨てられてしまいます。

睡眠リズム障害になると学校へ通うのが困難になったり、仕事に就けなくなってしまうたりと、深刻な問題であるにもかかわらず、教育現場をはじめ世間での認知度は低いのが現状です。

子どもの未来を閉ざさないために、睡眠への理解の大切さを学びましょう。

講師: 志村哲祥先生 ほか



医師・医学博士・精神保健指定医・睡眠総合専門医。東京医科大学睡眠学講座教授。スタンフォード大学精神行動医学分野客員研究員。睡眠プライマリ・ケアクリニック池袋/秋葉原。NPO法人睡眠リズム障害患者会理事。学校や企業での睡眠指導で知られる睡眠研究の第一人者。自身も15歳から睡眠リズム障害当事者。

日時 2025年8月20日(水) 16:00～18:00 (終了予定)

会場 本庄ガスECOはにぽんプラザ 多目的ホール
(本庄市銀座1丁目1-1 JR本庄駅北口徒歩5分)

対象 学校にお勤めの人、子どもとかかわる職業の人、不登校・ひきこもり当事者やその家族の人、睡眠のことで悩んでいる人におすすめです。

定員 200名 お申し込み先着順

入場無料

申し込み先・お問い合わせ

申し込みフォームはこちら⇒



お問い合わせ: ☎080-7993-1476
☎0495-71-6635 (鈴木)

彩の国子ども・若者支援ネット ⇒
ワーク ホームページ



NPO法人睡眠リズム障害患者会 ⇒
Rhythm and Sleep ホームページ

