

メンタルヘルス講演会

Lecture on Mental Health

〔演題〕

スリープヘルスから開拓するウェルビーイング推進

日時:

令和8年11月18日 (水)

16時10分～17時50分

実施場所: 文教スカイホール
(長崎市文教町1-14)

対象: 本学教職員・学生

【申込】以下のサイトより 11月16日(月)
までにお申込みください。

URL: <https://forms.cloud.microsoft/r/8gmWUNPFk4>



←二次元コードはコチラ

〔講師〕

長崎大学病院総合診療科
睡眠・覚醒障害外来担当
近藤 英明 先生

〔講演概要〕

よりよい睡眠は幸福をもたらすか？
幸福度に関連するウェルビーイング推進において、スリープヘルス対策は重要です。睡眠・覚醒の諸問題はネガティブな情動と関連しますが、ぐっすり眠ることができることは、ポジティブな情動を育むことが期待されます。本講演では人類の人類によるプラネタリーヘルスのためのスリープヘルスについてお話します。

主催: 長崎大学学生相談支援等協議会

共催: 長崎大学保健センター、長崎大学障がい学生支援室

照会先: 長崎大学学生支援部学生支援課
長崎大学保健センター

電話 095 (819) 2102

電話 095 (819) 2214