



日本人の睡眠を考える

2020年 **2**月**23**日(日)

14:00 ~ 16:30

会場：SODA 島の学舎（南あわじ市神代地頭方 1538-1）

参加費：1,000円（学生無料）

■ 講師

神戸大学人間発達環境学研究科准教授

古谷 真樹先生

■ コーディネーター

神戸大学大学院人間発達環境学研究科教授・サイエンスショップ室長

伊藤 真之（いとう まさゆき）教授

申込み方法：

電話【0799(42)0399】、

メール【hello@awajisoda.jp】でお申込みください。



日本人の睡眠時間は、どんどん短くなっています。

なぜ日本人は眠らないのでしょうか？

眠らなくても問題がない人が増えているのでしょうか？

睡眠の役割と長さについて、一緒に考えてみませんか？