

日比谷カレッジ「日本社会と睡眠（全2回）」

日比谷図書文化館は10月6日（金）・27日（金）に日比谷カレッジ「日本社会と睡眠」を開催します。

世界最低水準の睡眠時間となってしまった日本。その経済的損失は15～18兆円ともいわれています。睡眠不足の根底にある日本社会全体の睡眠に対する意識の低さに目を向け、最先端の医学と文化の二つの側面から睡眠のとれる社会にするには何が必要か、考えていきます。

第1回では講師が取り組む睡眠の謎を解き明かすための基礎研究や、在宅睡眠測定サービス InSomnograf による社会実装研究、そして、最新の研究に基づいた究極の睡眠法についても解説します。第2回では日本人が眠らない（眠らなくなった）要因を、他の国・地域との比較によって、文化的・社会的な面から考察します。（協力：睡眠文化研究会）

第1回「睡眠の謎に挑む ～基礎研究から社会実装まで～」

10月6日（金）19:00～20:30（18:30開場）

講師：柳沢 正史（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構機構長・教授）

1960年東京生まれ。筑波大学医学博士課程修了（MD/PhD）1988年、強力な血管収縮作用を持つ新規生理活性ペプチド「エンドセリン」を発見した。31歳で渡米し、テキサス大学サウスウェスタン医学センター教授とハワードヒューズ医学研究所研究員を2014年まで24年にわたって併任。1998年にそれまで知られていなかった神経伝達物質「オレキシン」を発見し、謎の疾患だった覚醒障害「ナルコレプシー」の病態解明への扉を開いた。今話題の睡眠アプリ「ポケモンスリープ」の監修も務めた。



第2回「日本人はなぜ眠らないのか：日本の睡眠意識から未来を考える」

10月27日（金）19:00～20:30（18:30開場）

講師：豊田 由貴夫（立教大学名誉教授・NPO法人睡眠文化研究会理事）

1955年埼玉県生まれ。東京大学大学院社会学研究科博士課程修了。専門は文化人類学で、パプアニューギニアで近代化の影響や経済開発の可能性を研究するかたわら、睡眠の文化的側面について研究してきた。論文に「なぜ日本人は眠らないのか：不眠の文化的要因」（『こころの科学』）、共著に『睡眠文化を学ぶ人のために』（世界思想社）など。立教大学で15年間、睡眠に関する授業を行ってきた。



開催概要

- 会場：日比谷図書文化館 地下1階 日比谷コンベンションホール（大ホール）
- 定員：各回200名（事前申込順、定員に達し次第締切） ○ 参加費：各回1,000円
- 申込方法：ホームページのお申し込みフォーム、電話（03-3502-3340）、ご来館（1階受付）いずれかにて、①講座名、②お名前（ふりがな）、③電話番号（「お申し込みフォーム」からの場合は④メールアドレス）をご連絡ください。

〈お問い合わせ先〉千代田区立図書館 日比谷図書文化館

広報担当：並木 namiki-yuri@shopro.co.jp、鈴木 suzuki-hiroko@shopro.co.jp

〒100-0012 東京都千代田区日比谷公園1-4 TEL:03-3502-3340/FAX:03-3502-3341

ホームページ：<https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya/>