

2026年

春の すいみんの日

市民公開講座

2026.3/15(日) 14:00～16:20

ベルサール神保町アネックス

東京都千代田区神田神保町2-36-1 住友不動産千代田ファーストウイング1F

事前申し込み制
会場参加定員

400名

定員を超えた際には
WEB参加となります

WEB
配信あり

参加費
無料

申込締切

2026.3/13(金)

申込方法

右記二次元コードもしくは、
下記URLより参加申込を
お願いいたします



<https://ws.formzu.net/fgen/S40619671/>

開会の辞 14:00～14:05 久留米大学 理事長・学長、日本睡眠学会 理事長 内村 直尚 先生

第1部 14:05～15:00 講演

司会 久留米大学 理事長・学長、日本睡眠学会 理事長 内村 直尚 先生

講演

1

良質な睡眠をとるコツを伝授します！

～睡眠衛生指導のポイントを中心に～

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長 栗山 健一 先生

講演

2

眠りで困った時にどこへ相談しますか？

～標榜診療科の情報も踏まえて～

久留米大学 理事長・学長、日本睡眠学会 理事長 内村 直尚 先生

第2部 15:00～15:55 パネルディスカッション

睡眠の悩みを解決しましょう ～正しい睡眠の知識と共に～

司会 川崎医科大学 耳鼻咽喉・頭頸部外科学 主任教授 原 浩貴 先生

司会 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長 栗山 健一 先生

パネリスト

獨協医科大学 脳神経内科 主任教授 鈴木 圭輔 先生(脳神経内科関連)

川崎医科大学 呼吸器内科学 主任教授 小賀 徹 先生(呼吸器内科関連)

順天堂大学大学院医学研究科循環器内科学 先任准教授 葛西 隆敏 先生(循環器内科関連)

瀬川記念小児神経学クリニック 理事長 星野 恭子 先生(小児科関連)

15:55～16:15 特別ゲスト(ポケモン) ※睡眠啓発に関する特別企画を予定しています

閉会の辞 16:15～16:20 久留米大学 理事長・学長、日本睡眠学会 理事長 内村 直尚 先生

主催：日本睡眠学会 共催：エーザイ株式会社 後援：日本睡眠健康推進機構

▶本講演会の内容(話される内容や投影される文字、写真、図、イラストなど)の無断での複製、転載、改変その他の二次利用はお控えください。