

2026年

春の すいみんの日

市民公開講座

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/>

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

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

1
講 演

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

2
講 演

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。