

入場無料!!

参加自由!!

2016 年度 早稲田大学心理学会 公開講演会

生体リズムに基づいた健康法

柴田重信氏（早稲田大学 理工学術院 教授／先端生命医科学センター）



古来、人は体内時計に従い、朝・昼・夕・夜と生活を営んできたが、科学技術の発達とともに24時間化した現代社会では、体内時計の働きを犠牲にして生活している人が多い。夜型化、朝食欠食、交代勤務者の増大など、自分の体内時計のリズムと社会のリズムの不一致による**社会的時差ボケ者**が増大し、それに伴い、不眠・うつ病、炎症疾患、肥満、各種癌の発症が増えてきた。そこで、如何にすれば体内時計に合わせた生活で健康を取り戻せるかを考えてみたい。

日 時 | 2016 年 6 月 18 日（土）15:00～17:00 （開場 14:30）

会 場 | 早稲田大学戸山キャンパス 34 号館 4 階 453 室

アクセス

- 東京メトロ東西線・早稲田駅より、徒歩約 5 分。
- JR山手線・高田馬場駅から都営バス早大正門行き乗車、馬場下バス停下車 徒歩約 3 分。

懇 親 会 2016 年 6 月 18 日（土）17:45～19:45

Café VG カフェベジ

<http://tabelog.com/tokyo/A1305/A130504/13152690/>

新宿区西早稲田 1-1-8 電話 03-6233-9358

地下鉄東西線・早稲田駅より、徒歩約 2 分

会費： 事前申込 3500 円（税込） 当日申込 4000 円（税込）

◆ お問い合わせ先 ◆ 早稲田大学心理学会（早稲田大学心理学教室内）

TEL: 03-5286-3743 FAX: 03-5286-3759 担当・石井康智

Email: waseda_shinri@yahoo.co.jp 担当・朝岡美好

ホームページ URL: <http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>

共 催：早稲田大学心理学会、早稲田大学総合人文科学研究センター「行動・社会・文化に関する多角的アプローチ」部門

