

講座番号
22

《本学附属臨床相談センター共催公開講座》

構成

【1部】 眠りの力 ～子どもの眠り、大人の眠り～

【2部】 神経発達症児(ADHD, ASD)の 子育て支援

概要

【1部】 ここ数十年の間に、睡眠に関する研究が進み、睡眠がこころとからだに与える影響が分かってきました。本講座では、睡眠のしくみを理解し、子どもの睡眠、大人の睡眠、快適な睡眠環境づくりなどの対策についてお話しします。

【2部】 神経発達症児(ADHD や ASD)は、その特徴ゆえに日常生活(家庭、学校など)での困りごとがたくさん出てきてしまいます。本講座では、神経発達症児に有効なソーシャルスキルトレーニング(SST)とペアレントトレーニング(PT)について、臨床相談センターでの取り組みも含めてお話しします。

テーマ

【1部】 ●睡眠のしくみ ●各年代の睡眠問題 ●快適な環境づくり

【2部】 ●神経発達症児が抱く困りごとの理解 ●SSTとPTの理解

日時

5月18日 | 土曜日(全1回) | 【1部】10:00～11:30(90分) 【2部】11:40～12:40(60分) | 予備日:6月1日(土)

受講料

一般:2,000円 | 在学生:1,000円

教材費

なし

定員

20名

持ち物

筆記用具

講師

岡島 義 本学附属臨床相談センター所長、東京家政大学人文学部教授(心理カウンセリング学科)

博士(臨床心理学)。睡眠総合ケアクリニック代々木主任心理士などを経て、現在に至る。専門は、睡眠行動科学、臨床心理学。
主な著書は「1時間多く眠る!睡眠負債解消法(さくら舎)」 「4週間でぐっすり眠れる本(さくら舎)」
所属学会:日本睡眠学会評議員, 日本時間生物学会評議員, 日本認知・行動療法学会理事
資格:公認心理師, 臨床心理士, 認知行動療法師, 認知行動療法スーパーバイザー

