

受講無料

ゆとろぎ市民講座

睡眠中の夢と心の健康

令和6年 9月23日 (月・休)

13:30～15:00

会場：プリモホールゆとろぎ 講座室1



講師 松田 英子 さん

東洋大学 社会学部社会心理学科 教授

プロフィール

- ・専門分野：臨床心理学、人格心理学、健康心理学
- ・学位：博士（人文科学）／臨床心理士／公認心理師

著書

夢の鍵 あなたの未来を思い通りに [飛鳥新社]
1万人の夢を分析した研究者が教える今すぐ眠りたくなる夢の話 [ワニブックス]
はじめての明晰夢—夢をデザインする心理学 [朝日出版社]
夢を読み解く心理学 [ディスカヴァー・トゥエンティワン]
眠る：心と体の健康を守る仕組み [二瓶社]
夢と睡眠の心理学—認知行動療法の立場から— [風間書房]



申込方法 ゆとろぎ窓口または申込フォーム 7/16(火)9:00から受付開始

定員 50名 (申込順)

問合せ 羽村市教育委員会 生涯学習推進課
(プリモホールゆとろぎ内)

〒205-0003 東京都羽村市緑ヶ丘1-11-5
9:00～20:00(月曜休館、ただし祝日は開館)

☎ 042-570-0707



申込フォーム

主催：羽村市教育委員会・東洋大学講師派遣事業