東洋大学講師派遣事業

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］
夢と睡眠の心理学ー認知行動療法の立場からー　［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