

ビジネス学部・研究科主催講演会

# 睡眠研究最前線

—ワークライフバランス社会をめざして—



講演者：名古屋大学環境医学研究所 山中 章弘先生

日時：2015年12月7日（月）13：30～15：00

場所：愛知淑徳大学 星ヶ丘キャンパス 2号館25A教室



山中章弘先生

名古屋大学環境医学研究所  
神経系分野2教授。

筑波大学基礎医学系講師、日  
本学術振興会海外特別研究員  
(Yale 大学医学部客員研究員)、  
自然科学研究機構生理学研究  
所細胞生理研究部門准教授、科  
学技術振興機構さきがけ研究  
員（兼任）、名古屋大学 環境  
医学研究所神経系分野2教授  
現在に至る。

世界有数の経済先進国である日本。しかし、生産年  
齢人口（15～64歳）の平均睡眠時間は男性7時間41  
分、女性7時間36分（OECD, 2011年調査）と、先  
進国の中でも最短水準で、そこには睡眠を犠牲にして  
でも働き、時には「働き過ぎ」が指摘される日本人像  
が見え隠れします。また、眠ることが無駄であり、徹  
夜して働くことを自慢する風潮が蔓延していること  
が背景にあることも見逃せません。

そこで今回は睡眠研究の専門家、名古屋大学環境医  
学研究所の山中章弘先生をお招きし、睡眠の質がいか  
に個人、ひいては組織のパフォーマンスを高めるの  
か、「眠ること」の大事さ、またそのメカニズムの最  
先端についてお話しいたします。

睡眠も含め、自然のリズムを大切にするというエコ  
ロジックな生活が、組織や経済にとっても大変重要だ  
ということを学んでいただく良い機会かと存じます。ふ  
るってご参加ください。

お問い合わせ：ビジネス学部講演会企画委員

森 (jmori@asu.aasa.ac.jp) または 傅 (fkousou@asu.aasa.ac.jp) まで