

2024年9月25日(水) 第3回 ピアStationCafé

# 睡眠について

今回のピアStation Cafeは特別企画!!

相談支援部門 足立浩祥先生に睡眠について教えていただきます

## 先生紹介



足立 浩祥 (あだち ひろよし) 先生

大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター教授  
大阪大学大学院 医学系研究科 精神医学分野 (兼任)  
大阪大学医学部附属病院 睡眠医療センター (兼任)  
【主要研究領域】睡眠医学、学生のメンタルヘルス、  
産業精神保健、など



## 今回のポイント

①「いつも眠い」「夏休みでリズムが崩れた」など睡眠の困り事はありませんか?

今回は足立浩祥先生にミニレクチャーをしていただきます!

②ピア相談員2名が進行しますので、安心してご参加いただけます。

途中での入退室もOK! ※日本語での進行となります。

対面 & ZOOM  
ハイブリッド開催

担当ピア・アドバイザー 丸井・古沢

## イベントの概要

お申し込みは  
こちらから→



日時: **2024年9月25日 (水) 13:30~15:00**

場所: 豊中キャンパス 学生交流棟3F 会議室 (304号室)

もしくは WEB会議サービス「Zoom」

※対面・オンラインのどちらの方法でもご参加いただけます。

対象: 本学学生 参加費: 無料

申込先: [seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto:seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp)

①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年

⑤連絡先 ⑥睡眠について気になることがあれば

⑦参加場所 (対面/オンライン) ⑧件名「睡眠」を明記

申込期限: **9月18日(水)まで**

お問い合わせ先: 大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター相談支援部門「ピアとも」

[seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto:seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp)

06-6850-6651 (電話受付は、13時~16時/月・水・木・金のみ)

カフェテリア  
かさねの上!



※障がい等で何らかの配慮が必要な方はお申し込みの際にお早めにご相談ください。

※当イベントで得られた個人情報は本企画のみで使用し、他の目的には使用しません。