

# タテのカギ 3

「健康に必要なもの。食事、運動、○○○○○○」

1	2		3		4	
			よ			
	5		い			
6			す	8		9
		10	い	11		
	12		み		13	
14			ん	15		16
17				18		

①  
②  
③

# ヒトの睡眠・人間の睡眠

## - 眠らぬ社会の未来を考える -

2021年11月7日（日） 15:00 - 16:30（オンライン）+α

\* 下記から事前登録をお願いします

<https://www.jst.go.jp/sis/scienceagora/2021/session/07-b15.html>

（サイエンスアゴラHP タイムテーブルから企画番号を選んで登録ページにつながります）

出展： ERATO 上田生体時間プロジェクト・理化学研究所 BDR



# ヒトの睡眠・人間の睡眠

## — 眠らぬ社会の未来を考える —

### 企画概要

睡眠は重要で、皆「良い睡眠」をとりたいと思っています。でも「良い」睡眠ってどういう睡眠でしょうか？生物が求める「良い睡眠」と社会活動をする上での「良い睡眠」は同じでしょうか？対話を通し、複数の視点から「良い睡眠」を考え、睡眠の視点から社会の未来を考えてみませんか？

### 開催日

2021年11月7日（日）

15時～16時30分（公開）+α

\* 下記から事前登録をお願いします

URL：

<https://www.jst.go.jp/sis/scienceagora/2021/session/07-b15.html>

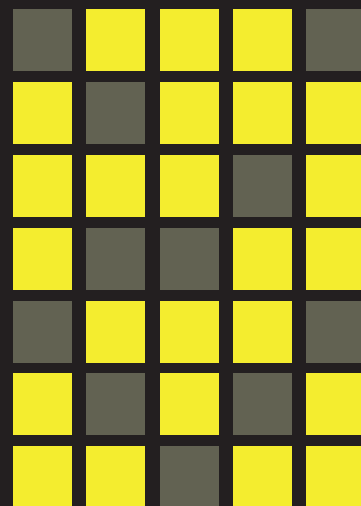
### 講演者

1. 「生物からみた睡眠」 大出 晃士（東京大学大学院・ERATO 上田プロジェクト）
2. 「社会から見た睡眠」 駒田 陽子（明治薬科大学 リベラルアーツ）
3. 「医学から見た睡眠」 重吉 康史（近畿大学医学部）

司会： 南 陽一（東京大学大学院・ERATO 上田プロジェクト）

### プログラムのながれ（予定）

1. 当日、Zoom アドレスにアクセスして下さい。
2. 開会のご挨拶を申し上げます。（～10分）
3. 3名の演者に講演をしていただきます。（15分ずつ）
4. 小グループに分かれて議論をお願いします。（15分）
5. 皆さんにも参加頂きながらパネルディスカッション方式で、「よい睡眠」や睡眠を通してみた社会の未来を考えます。（20分）
6. 終了後、アンケートを予定します。
7. 議論しきれなかった箇所は交流会で。（～30分）



### お問い合わせ

ERATO 上田生体時間プロジェクト

南 陽一 研究推進主任（技術）

[uedaerato@m.u-tokyo.ac.jp](mailto:uedaerato@m.u-tokyo.ac.jp)

クロスワード：(タテのカギ) 2. 原子 3. 健康に必要なもの。「食事、運動、○○○  
○○○」 4. フサフサの犬種 6. にゃーご 8. 「変身」の著者で名はフランツ 9.  
空を飛ぶ 10. 8ひく1は？ 12. こたつで食べるとおいしいね 13. セラチン  
でジュースを固めて 14. 木の○○ 16. サトウキビのお酒（ヨコのカギ）1.  
とびら 3. 太陽の光 5. 時を刻むもの 6. 眠る木で夜に葉を閉じる 7. ミニ、  
フレア、ロング 10. 刃物の一種 12. 北風の反対 14. 深海にダイオウが！  
15. ライラックのこと 17. お米が実る 18. ラグビー 「ワン・○○○！」