

寝具ブランド
「テンピュール®」と
共催

TEMPUR

プラネタリウムで 無重力睡眠セミナー開催!

「ザ 爆睡!」“眠れない人 プラネタリウムに集まれ~”

参加無料

素敵なおみやげ付き

日時 2023年 **10/21 土曜** 16時30分~19時05分
(受付16時00分~)

場所 **バンドー神戸青少年科学館 ドームシアター**
(神戸市立青少年科学館) (プラネタリウム)

(神戸市中央区港島中町7丁目7-6) 神戸新交通ポートライナー線「南公園」駅下車徒歩3分

当日のプログラム

睡眠に関する講演

「寝具ブランドが教える正しい寝具の選び方」(テンピュール・シーリー・ジャパン)
「睡眠医学を学ぼう!」~身体と心の健康のために~(講師:谷口 充孝氏)



谷口 充孝氏
大阪回生病院 副院長
睡眠医療センター部長



池埜 聡氏
関西学院大学人間福祉学部
社会福祉学科教授

眠りのためのマインドフルネス体験 (講師:池埜 聡氏)

「マインドフルネス」とは、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること」。自然発生的に生じるネガティブな感情や痛みに支配されず、とらわれない「こころのあり方」を育てるための具体的な方法をご提供します。

熟睡プラネタリウム視聴 (45分)

- ・受付後、開演まで寝具ブランド「テンピュール®」の無重力ベッドを体感いただけます
- ・希望者には抽選で2名の方に、無重力ベッドで寝たまま、講演とプラネタリウムを視聴いただけます

申込方法

WEB: 神戸市イベント申込サイト
(<https://kobecity-event.jp/reservations/calendar?id=1587>)
右記二次元バーコードよりアクセスの上
お申込みください



当選人数

200名様
(抽選)

申込期間

2023年9月12日火曜9:00~10月2日月曜23:59:59
最大2名様まで申込可能です

対象者

18歳~69歳の神戸市在住、在勤、在学の方で
睡眠の悩みを抱えている方、睡眠に興味をお持ちの方

当選発表

ご当選された代表者の方に、10月4日水曜
から10月10日火曜の間にご案内メールをお
送りします。

なお、ご当選された方がメールアドレスをお
持ちでない場合は、この期間内にお電話でご連
絡いたします。

共催

神戸市、テンピュール・シーリー・ジャパン



講師

谷口 充孝氏

大阪回生病院 副院長
睡眠医療センター部長

資格・役職

日本睡眠学会専門医、日本精神神経学会専門医、
精神保健指定医、RPSGT（米国睡眠認定検査技師資格）、
日本臨床睡眠医学会理事、日本睡眠学会評議員

経歴

- ・1962年 生まれ
- ・1987年 山口大学医学部卒業
- ・同年 大阪大学医学部付属病院神経科精神科研修医
- ・1988年 河崎会水間病院医員
- ・1992年 大阪回生病院精神神経科医員
- ・1995年 大阪回生病院精神神経科医長
- ・1998年 大阪回生病院睡眠医療センターを開設し、
同医長を兼務。
- ・2001年 大阪回生病院睡眠医療センター部長
- ・2020年 大阪回生病院 副院長

著書

- ・内科医のための不眠診療ははじめの一歩
ー 誰も教えてくれなかった対応と処方のコツ ー
- ・患者さんの疑問に答えるQ&A 不眠症と睡眠薬
(フジメディカル出版)



講師

池埜 聡氏

関西学院大学人間福祉学部
社会福祉学科教授

経歴

- ・神戸生まれ
- ・カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）大学院社会福祉学科博士課程修了
- ・UCLA American Studies Center客員研究員（2012～2013年）
- ・専門は臨床ソーシャルワーク、心的外傷（トラウマ）学（traumatology）、マインドフルネス
- ・マインドフルネスは、2012年と2018年の2年にわたってUCLA医学部のマインドフルネス・センターでマインドフルネスを学び、国際指導者資格も取得
- ・臨床経験として、大阪の民間精神科クリニックにおいてシステム家族療法、アメリカ・コロラド州デンバーにあるAsian Pacific Development Centerにて臨床ソーシャルワーカーとして東南アジア難民支援に従事
- ・法務省矯正局「女子少年院在院者の処遇体制充実検討会」外部アドバイザー、女子少年院マインドフルネス・プログラム講師およびコーディネーターなどを担当
- ・4年前から兵庫県社会福祉士会と連携して福祉専門職へのマインドフルネスのトレーニングを展開している

ご留意いただきたいこと

- ※ 当日は大きめの手荷物をおみやげとしてお持ち帰りいただきます。なお、付属の専用バッグで簡単に持ち運びが出来ますのでご安心下さい。
- ※ 18才未満の方の参加はご遠慮ください。
- ※ 青少年科学館には一般駐車場がございません。お越しの際は公共交通機関をご利用いただくか、近隣の有料駐車場をご利用ください。
- ※ 天候等の影響で中止と判断した場合、当日10時までに神戸市精神保健福祉センターホームページでお知らせします。
- ※ 天災、停電、通信環境の悪化等不可抗力により本セミナーの継続が不可能となったとき、その他神戸市が本セミナーの実施を困難と判断した場合、事前に通知することなく、本セミナーの内容を変更し、または本セミナーを中断・中止することがございます。
- ※ 当日は、報道の取材が入る可能性があります。撮影した映像・写真などが放送・掲載される場合がございます。
- ※ 本セミナーについて、一切の撮影、録音、録画、保存などを禁止します。



神戸市精神保健福祉センター
ホームページ二次元バーコード



神戸市精神保健福祉センター
イメージキャラクター「どんまい」



お問い合わせ先

神戸市総合コールセンター（年中無休 8:00～21:00）

電話：0570-083330 または 078-333-3330 FAX：078-333-3314