

クロノタイプ(朝型・夜型)と健康

Chronotype (morningness-eveningness) and health

セミナーの概要

早起きで、午前中の方が活動的な朝型の人、朝よりも夜の方が活動的な夜型の人をみかけることがあります。このセミナーでは、こういったクロノタイプがどのような要因によって規定され、特徴があるかを健康との関連性から見てきます。そして、こうした特徴を知ることによって、well-beingを高める手立てについて考えます。

日時: 2019年10月23日(水) 15:10~16:40

場所: 人間発達環境学研究所 F棟 F252

講師: アドリエン リゴ 氏 Prof. Adrien Rigó

Eötvös Loránd University

Faculty of Education and Psychology

エトベシユローランド大学:ハンガリー

使用言語: 英語

*エトベシユローランド大学は、神戸大学と協定を締結し、複数の研究科と交換留学も行っているハンガリーの大学です。関心のある方は是非ご参加ください。

共催: 神戸大学大学院 ヒューマン・コミュニティ創成センター
ヘルスプロモーション・健康支援部門

問い合わせ先: 神戸大学人間発達環境学研究所 人間発達専攻 加藤佳子



CHRONOTYPE

LARK



MORNING

DOVE



DAY

OWL



NIGHT