

# 第3回 日本眠育推進協議会シンポジウム

日時 2019年12月26日(木) 13時～17時30分

場所 キャンパスプラザ京都 第3講義室

参加費 2,000円

## 【基調講演】

(事前要申込)

### ■ 若年者の睡眠覚醒リズムの問題と対策

名古屋市立大学大学院薬学研究科

条 和彦 氏

### ■ 子どもの健やかな成長を目指して

大阪大学大学院医学系研究科小児科学

三善 陽子 氏

## 【教育講演】～子どもの生活リズム形成を見守る～

木津川市教育委員会 学校教育指導主事

松田 秀 氏

新潟県三条市教育委員会子どもの育ちサポートセンター保健師

田口 百合子 氏

尚絅大学短期大学部非常勤講師/元二の丸保育園園長

相澤 幸代 氏

二葉保育園 園長

岸 智彦 氏

那賀川ひまわり保育園 園長

横手 桂子 氏

## ごあいさつ

世界中の先進国では若い世代の夜更かし型生活が一般的となり、日常的な睡眠不足の慢性化が普遍的で避けられない時代になってきました。睡眠不足の蓄積を「睡眠負債」と呼び、脳機能の低下をもたらす原因として注目を浴び始めたのはつい最近のことです。睡眠負債そのものによる負の問題点は、最終的に体内時計の混乱に至り、脳機能のアンバランスが生じることになるために子供たちの発達や学校社会生活が困難になるだけではなく、免疫機能、エネルギー生産機能、運動機能、など全身の細胞機能に脆弱性が生じて成人代謝病や心血管病、うつなどの精神問題、そして認知症に至る将来にわたる健康被害の背景となることが心配されるに至っています。

「十分な夜間睡眠と適切な生活リズムが子どもたちの心身の発達を守る」という考えのもとに2017年12月26日、日本眠育推進協議会が発足し、丸2年が経過しようとしています。

本会議はこれから本格的な行動を開始していくこととなります。これまでも類似する活動はありましたが、具体的な方向性は示されていません。

日本眠育推進協議会の今後の活動は幅広いだけに方向性をしっかりと定めることが大事だと思われれます。今回は、この会議にかかわる方々から本会議の方向性についてのご意見を幅広くいただくことで、明確な活動につなげていく道標にできればありがたいと考えています。皆様のご参加とご発言をお願いいたします。

日本眠育推進協議会 理事長 三池輝久

## 主催

日本眠育推進協議会

## 後援

同志社大学赤ちゃん学研究センター

## お申込み

<https://www.min-iku-suishin.org/>

# シンポジウム プログラム

基調講演 13:00～15:00

司会 三池 輝久（日本眠育推進協議会）

若年者の睡眠覚醒リズムの問題と対策

名古屋市立大学大学院薬学研究科 桑 和彦 氏

子どもの健やかな成長を目指して

大阪大学大学院医学系研究科小児科学 三善 陽子 氏

教育講演 15:10～17:30

～子どもの生活リズム形成を見守る～

司会 木下 純（赤ちゃん学を学ぶ会）

「魅力ある学校づくり」と「睡眠リズム改善プロジェクト」の連携 ～木津川市の取組から～

木津川市教育委員会 学校教育指導主事 松田 秀 氏

切れ目のない眠育の取組～妊娠期・乳幼児期からのチャレンジ～

新潟県三条市教育委員会子どもの育ちサポートセンター 保健師 田口 百合子 氏

保育園の現状と取り組み

尚綱大学短期大学部非常勤講師/元二の丸保育園 園長 相澤 幸代 氏

園児への眠育アプローチ

二葉保育園 園長 岸 智彦 氏

保護者への眠育の啓蒙の実践と現場での問題

那賀川ひまわり保育園 園長 横手 桂子 氏

交流会 17:30～19:30

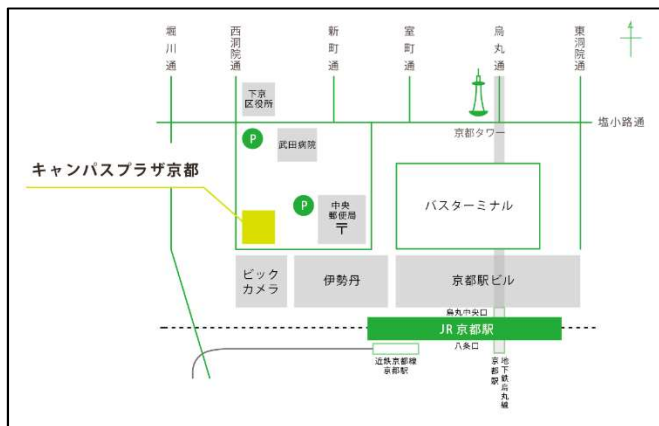
シンポジウム後、交流会を開催いたします。ご希望の方は、シンポジウム申込の際に併せてお申し込みください。

交流会会場:party banquet hall Garden -ガーデン- (アパホテル京都駅前内)

交流会会費:4,500 円

※お席は数に限りがあるため、先着順となります。

また、当日欠席や無断キャンセルの場合も会費は申し受けます。予めご了承ください。



## 【シンポジウム会場】

キャンパスプラザ京都 第3講義室

〒600-8216 京都市下京区西洞院通塩小路下る東塩小路町 939

京都市営地下鉄烏丸線、近鉄京都線、JR 各線「京都駅」下車。

徒歩 5 分。

<http://www.consortium.or.jp/about-cp-kyoto/access>

## 【交流会会場】

日時:同日 17:30～19:30 (予定)

場所:party banquet hall Garden -ガーデン-

(アパホテル京都駅前内)

〒600-8234 京都府下京区西洞院通塩小路下る南不動堂町 806

[https://www.apahotel.com/hotel/kansai/kyoto-ekimae/restaurant\\_01/](https://www.apahotel.com/hotel/kansai/kyoto-ekimae/restaurant_01/)