

第5回 日本眠育推進協議会シンポジウム

～子どもの生きる意欲と健康を守る眠育～

日時 2021年12月26日(日) 13時～17時30分

オンライン (ZOOM) 開催

参加費 3,000 円
(要事前申し込み)

■ごあいさつ 生涯の心身健康を守る体内時計の作り方

日本眠育推進協議会理事長 熊本大学名誉教授

三池 輝久

■乳幼児期の睡眠、夜泣きについて

香川大学医学部小児科 講師 日本眠育推進協議会 評議員 小西 行彦 氏

■“眠れない乳幼児”と“寝てほしい親”－寝かしつけ行動から見る安眠のポイント－

NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所 代表理事

清水 悦子 氏

■子どものスマホの使い方。子どもたちの睡眠をいかに守るか

一般社団法人セーフアーインターネット協会

高橋 大洋 氏

■保育園・児童発達支援教室での事例紹介

アートチャイルドケア株式会社 主任研究員

長谷川 武弘 氏

～ごあいさつ～

この2年間、世界中のCOVID-19蔓延はいまだに衰えを見せず、人々の生活に大きな影響を及ぼしています。自粛やワクチン接種のおかげか、日本ではようやく報道される感染者数が減少傾向にあり、やっと一息つける状態になってきたものの、英国では毎日数万人の感染者が生じているなど、まだまだ世界的には予断を許さない状況にあるようです。自宅での生活が主体となり、大人も、子どもも学校社会活動が制限され、自宅で過ごす時間が圧倒的に増加した結果、テレビ、ゲーム、オンライン通信でのやり取りなど、夜遅くまで覚醒している生活が社会的現象として報道されてきました。このような持続する特殊な生活環境後においては、ヒトが通常生活に戻る際にしばしば生じる適応困難状態が増加するのではないかと危惧されておりました。近年は、もともと、世界中の人々の夜更かし型生活が普遍化し、日常的睡眠不足の慢性化が避けられない時代になっていたのに加えて、更なる夜型生活が追い打ちをかける状態になっていました。人々の体内時計は大きくずれて、いわゆる「社会的時差ボケ状態」が生じて学校社会生活が困難なものになる懸念があったのです。この懸念は最近になり、学校現場でも登校困難な生徒の増加として確認され始めたという情報があります。

日本眠育推進協議会の活動目標は、子どもたちの生活リズムと体内時計を守り、心身活動がバランスよく保たれ、学校社会生活を楽しく過ごすことができる基盤を子どもたちの身に着けさせる知恵を絞ることにあります。今回は、子どもたちが容易に環境の変化に流されることの無い強い体内時計の基盤を作るための情報、問題が生じた折の対処法などの情報を交換したいと思います。そして、子どもたちの幸せ感につなげていく事が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

こくちーずよりお申込みいただきます。裏面をご確認ください。

シンポジウム プログラム ～子どもの生きる意欲と健康を守る眠育～

はじめに	13:00～13:10
ごあいさつ 生涯の心身健康を守る体内時計の作り方 日本眠育推進協議会理事長 熊本大学名誉教授	13:10～14:00 三池 輝久
乳幼児期の睡眠、夜泣きについて 香川大学医学部小児科 講師 日本眠育推進協議会 評議員	14:00～14:50 小西 行彦氏
”眠れない乳幼児”と”寝てほしい親” -寝かしつけ行動から見る安眠のポイント- NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所 代表理事	14:50～15:40 清水 悦子氏
休憩	15:40～15:45
子どものスマホの使い方。子どもたちの睡眠をいかに守るか 一般社団法人セーフアーインターネット協会	15:45～16:35 高橋 大洋氏
保育園・児童発達支援教室での事例紹介 アートチャイルドケア株式会社 主任研究員	16:35～17:15 長谷川 武弘氏
質疑応答	17:15～17:30

オンライン開催について

第5回日本眠育推進協議会シンポジウムは、「ZOOM」を利用したオンライン開催の形式で実施いたします。オンデマンド配信もあります。詳細は申し込みページをご確認ください。

視聴に際して

スライド、画像、動画等の発表データをビデオ撮影・録音・写真撮影(スクリーンショット含む)することは固く禁じます。

お申し込み・視聴方法について

シンポジウムの講演は、すべて「ZOOM」にて配信いたします。
視聴をご希望の方は、“こくちずプロ”のホームページより事前申し込みをお願いいたします。QRコードからもお申込みいただけます。
<https://www.kokuchpro.com/event/f8904ecd11055a585180eaff55775011/>



スマートフォンでもお申込みできます

〈お問い合わせ〉

日本眠育推進協議会

E-mail : info@min-iku-suishin.org

〒140-0002 東京都品川区東品川 1-3-10 アートコーポレーション東京オフィス内 3F Tel:03-5461-0123