

# 第7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 2023年12月26日(火) 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

### ■乳幼児期の睡眠リズム形成と子どもの発達

昌仁醫修会瀬川記念小児神経学クリニック理事長  
社会と共に子どもの睡眠を守る会

星野 恭子 氏

### ■妊娠中の生活習慣と子どもの発達との関連性

九州大学大学院医学研究院保健学部門教授  
日本眠育推進協議会理事

諸隈 誠一 氏

### ■子どもの睡眠生活リズムの変化と行動変容 ～発達支援施設利用児の事例～

同志社大学赤ちゃん学研究センター嘱託研究員

長谷川 武弘 氏

### ■睡眠ログを活用した眠育

社会福祉法人萌黄福祉会ひらきこども園赤ちゃん学コーディネーター  
日本女子大学人間社会学部心理学科学術研究員

小野 恭子 氏

### ～ごあいさつ～

2022年、文科省は不登校状態の小中学生が30万に急増したと報告しています。2018年の日本財団の報告を考えるとその数は小中学生の15%を超えると推測されています。文科省をはじめ、一般社会は、その原因として、「いじめをはじめ個人個人でさまざまな原因や背景があるから」として原因・背景の追求目標を定めることができず、ただ手をこまねいているだけなので、何ら対応策が出てきません。2007年、私は文科省で講演する機会を頂き、子ども達の生活習慣の乱れ、特に「睡眠相後退症候群(入眠が遅く朝起きできない)」がその背景の主たるものであり、眠育の必要性・有効性をお話しました。2016年に日本眠育推進協議会を立ち上げたのは、小学校での眠育が中学校での不登校を予防することが出来るという研究成果をまとめることができたことにより皆様に「科学的な証査に基づく眠育の重要性」をお勧めできると確信したからに他なりません。睡眠・覚醒リズムを始めとして、子どもたちの生活習慣を支配する「概日リズム体内時計」形成は、すでに胎児期から始まり、乳幼児期早期に中枢時計として脳の視交叉上核に形成され完成します。この形成が適切であるか否かは生涯にわたり影響力を持つことが知られていますが、乳・幼児期には心身発達のバランス、そして不登校問題、最終的には成人病や悪性腫瘍、認知症、に至る障害の心身健康問題にも関連します。子ども達(ヒト)の睡眠・覚醒のリズムは生命維持機能(自律神経、体温調節、ホルモン分泌、免疫、エネルギー生産、など)を制御する「概日リズム体内時計」の中で、唯一目に見える指標となります。日本眠育推進協議会は、人々の睡眠・覚醒リズムのあり方を適切に保ち、この事によって、生命維持機能を健全に保つことに伴う人々の生涯にわたる心身健康維持を願い、調査研究を持続し、適切な知見をもとに広報活動を続ける団体と考えています。皆様のご協力を心からお願い致します。

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

0123 育つチカラ! 発見ラボ

### お申込み

Peatix よりお申込みをお願いします。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	13:10～13:50 三池 輝久
休憩	13:50～14:00
乳幼児期の睡眠リズム形成と子どもの発達 昌仁醫修会瀬川記念小児神経学クリニック理事長 社会と共に子どもの睡眠を守る会	14:00～14:50 星野 恭子 氏
妊娠中の生活習慣と子どもの発達との関連性 九州大学大学院医学研究院保健学部門教授 日本眠育推進協議会理事	14:50～15:40 諸隈 誠一 氏
休憩	15:40～15:50
子どもの睡眠生活リズムの変化と行動変容～発達支援施設利用児の事例～ 同志社大学赤ちゃん学研究センター嘱託研究員	15:50～16:20 長谷川 武弘 氏
睡眠ログを活用した眠育 社会福祉法人萌黄福祉会ひらきこども園赤ちゃん学コーディネーター 日本女子大学人間社会学部心理学科学術研究員	16:20～17:00 小野 恭子 氏
質疑応答	17:00～17:30

### オンライン開催について

第7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、peatix 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 コードからもお申し込みいただけます。

<https://min-iku7.peatix.com/>



〈お問い合わせ〉

日本眠育推進協議会 事務局

E-mail : [info@min-iku-suishin.org](mailto:info@min-iku-suishin.org)

〒140-0002 東京都品川区東品川 1-3-10 アート引越センター東京オフィス 3F

アートチャイルドケア株式会社内 Tel:03-5461-0123