

第8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 2024年12月22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

■登校をしぶる子ども達～思春期のメンタルヘルスと睡眠～

獨協医科大学埼玉医療センター 子どものこころ診療センター 教授

日本眠育推進協議会副理事長

作田 亮一 氏

■子どもと睡眠

国立病院機構 南京都病院 小児科

同志社大学赤ちゃん学研究センター 副センター長

日本眠育推進協議会理事

渡部 基信 氏

■保育現場から眠育を発信し続ける～目で見えない脳の発達を伝える事の難しさ～

社会福祉法人幸徳福祉会 幸徳保育園 理事長・園長

日本眠育推進協議会理事

幸多 健次 氏

■睡眠ログがつなげる眠育

日本女子大学人間社会学部心理学科学術研究員

赤ちゃん学コーディネーター 眠育シニアアドバイザー

小野 恭子 氏

～ごあいさつ～

子どもにとって十分な睡眠が成長発達に重要であることは広く認識されてきました。子どもの睡眠に関する保護者の関心が大きくなり「我が子は一日何時間眠れば良いのでしょうか?」という質問を多く受けます。最近の研究に従えば、この質問は本来「我が子は夜何時間眠れば良いのでしょうか?」とするのが正しいと思われま。これまでの歴史では、子どもの睡眠時間について考える時、特に乳幼児期には「昼寝の時間を含めた1日の総睡眠時間」を基準として評価する習慣が一般的になっています。つまり、夜間の睡眠が大幅に不足していても昼寝で補充すれば睡眠不足は起こらない、と考えても良いことになります。しかしこの考え方は、体内時計の形成という観点からは危険なことになります。なぜなら、夜間の睡眠不足が生じると、不規則で長い昼寝や休日の長い朝寝坊で補充する生活リズムが出現してしまい、体内時計が狂い始めることが知られてきたのです。また、乳幼児期では短い睡眠不足でも蓄積して悪影響である「睡眠負債」になる危険性が知られています。最近のいくつかの報告は、全睡眠時間の中で夜間の睡眠が子どもの精神のおよび身体的発達に大きな影響を与えるとして、夜間睡眠の大事さを伝えていきます。

私たちは、これまでの調査・研究から、1)それぞれの子どもが必要としている生来身について必要な夜間基本睡眠時間(NBSD)を確認し、2)朝、起床すべき時刻までにこのNBSDが確保できる、3)適切な入眠時刻を設定することが子ども達の心身発達と学校社会生活を守る基本的な生活リズムである、と考え推奨しています。

まだまだ未知な部分が多い「睡眠」です。この学会では、現代人の生活に資する「生活のあり方」「心身健康の守り方」などの情報を発信していきたいと願っています。これからも皆様と一緒に調査研究を持続し、適切な知見をもとに広報活動を続ける団体にしていきたいと考えています。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
登校をしぶる子ども達～思春期のメンタルヘルスと睡眠～ 獨協医科大学埼玉医療センター 子どものこころ診療センター 教授 日本眠育推進協議会副理事長	14:00～14:50 作田 亮一 氏
子どもと睡眠 国立病院機構 南京都病院 小児科 同志社大学赤ちゃん学研究センター 副センター長 日本眠育推進協議会理事	14:50～15:40 渡部 基信 氏
休憩	15:40～15:50
保育現場から眠育を発信し続ける～目で見えない脳の発達を伝える事の難しさ～ 社会福祉法人幸徳福祉会 幸徳保育園 理事長・園長 日本眠育推進協議会理事	15:50～16:30 幸多 健次 氏
睡眠ログがつなげる眠育 日本女子大学人間社会学部心理学科学術研究員 赤ちゃん学コーディネーター 眠育シニアアドバイザー	16:30～17:00 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8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-iku8.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

〒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