

## 寝ない自慢はカッコワルイ！ 市民公開講座

# 「子どもの睡眠を考える」

金沢にて開催！

### 【概要】

日時：2017年10月1日(日)

開演：10:00 終演：12:30(予定)

参加費：無料

会場：金沢医科大学病院中央棟4階 北辰講堂  
石川県河北郡内灘町大学1丁目1番地

### ＜アクセス方法＞

タクシーで/金沢駅よりタクシーで約20分

電車・バスで/金沢駅東口より北陸鉄道浅野川線で終点内灘駅まで約16分、内灘駅でバス(金沢医大病院行または白帆台ニュータウン行)に乗り換え医大病院で下車(約10分)

【総合司会】 犀川 太(さいかわ ゆたか)氏 (金沢医科大学小児科 主任教授)

星野 恭子氏(小児神経学クリニック 院長/子どもの早起きをすすめる会発起人)

### ＜講演内容＞

#### ■講演(1)「遊び、気づき、学ぶ 生活リズム」

講師：白山市教育委員会生涯学習課 東 雅宏(ひがし まさひろ)氏

(講師より) 子どもたちが生活リズムを整える上で大きな力になるのが、“自分自身による気づき”です。毎日の生活リズムに興味を持ち継続させるために、遊びながら生活リズムの改善につなげていく取り組みを白山市では行っています。子どもたちが、取り組みの中で気づき、家族とともに学んでいく過程を含め、その取り組みを紹介します。

#### ■講演(2)「睡眠・生活習慣の確立は子ども達への一生もののプレゼント」

講師：富山大学(教育担当)理事・副学長 神川 康子(かみかわ やすこ)氏

(講師より) 24時間化している大人社会や、とくに保護者の影響を受けて睡眠習慣や睡眠環境が改善されない子どもたちが気になります。生体リズムの乱れは体調不良や情緒不安定、学力の伸び悩み、問題行動等の引き金になることもあります。「早寝早起き朝ごはん」でリズムを整えることの重要性を社会全体が科学的に認識し、子ども達と一緒に取り組み、子ども達に「真に生き抜く力」や「自己管理能力」を育むことが現代的な重要課題だと思っています。

#### ■講演(3)「寝ない自慢はカッコワルイ！」

講師：東京ベイ・浦安市川医療センター CEO 医学博士(子どもの早起きをすすめる会発起人)

神山 潤(こうやま じゅん)氏

(講師より) 2001年から活動を開始した「子どもの早起きをすすめる会」では、それまであまり知られていなかった体内時計への朝や夜の光の影響を念頭に、体内時計のリセットには朝の光が重要で、夜の受光(最低体温記録前の受光)は朝の受光(最低体温記録後の受光)とは逆に体内時計と地球時刻とのズレを拡大することを伝えようとなりました。しかし社会では私たちの思いとは別に「朝活」や「朝チャレ」と言った朝の効用ばかりを謳う文句が氾濫、いまや夜ふかし早起きがもたらす睡眠不足症候群の小中学生が蔓延する社会となってしまいました。「子どもの早起きをすすめる会」が早起きさえすればすべてOKと誤解をされてしまった形です。残念です。つらいです。でも「つらい」と後悔ばかりしているわけにはいきません。今この瞬間にも子どもたちは現実の社会で生きているのです。今回の企画が多少とも子どもたちのお役に立てば幸いです。

### ■総合討論

堀 有行氏(金沢医科大学病院 睡眠医学センター センター長)、  
立花 直子氏(関西電力病院 睡眠関連疾患センター センター長)、  
東 雅宏氏、神川 康子氏、犀川 太氏、神山 潤氏、星野 恭子氏

★お問合せはメールで(子どもの早起きをすすめる会) [hayaoki.contact@gmail.com](mailto:hayaoki.contact@gmail.com)

★イベント詳細は、子どもの早起きをすすめる会 ホームページで <http://www.hayaoki.jp/>