

ワークショップ報告(乳幼児編)

第1グループ

発表

- ・子どもの睡眠問題に対して、「睡眠に対する知識不足を改善すること」を出発点としてはどうか。
- ・妊婦さんも、産まれる前から妊婦さんの睡眠指導を始めて、さらに子どもの睡眠についても知識を提供する機会を作る。
- ・保育園の昼寝問題についても、夜寝ることのメリットを、保護者や園の方にもっと伝える機会が欲しい。
- ・知識不足が改善されれば、「大人の働き方」にも変化が出てくるのではないか。
- ・子どもが子どもらしく過ごせるために、周りの環境を整えていきたい。

議論

- ・保育園での昼寝⇒業界としての問題。保育士の知識不足が大きい(現場の意見、鈴木)。保育士の業務をAIで減らしていく取り組みは進みつつある。でも保育士の業務も多い。保育士の知識向上は必要。ただ、寝たい子もいるので、昼寝を完全になくすという言い方は出来ないような指針になっている。子どもは昔はもっと早く寝ていた(19-20時くらい)。
- ・知識不足ってどうして変わらないのか(田原、星野)。睡眠が少なくてもなくてもやっていける人がいるので、広がらないのでは?絶対に睡眠が必要と思っていない人がいるのでは。睡眠不足⇒健康被害が、世間一般に繋がってない様子。

大人の働き方

原因

対策

乳幼児のいる家庭の
会社支援

大人に合わせた生活には
なっていない
子どもの生活リズムを
尊重しているのか？
子どもの生活リズムを
尊重しているのか？
子どもの生活リズムを
尊重しているのか？

日本の働き方
夜通し
夜型

働き方
夜通し
夜型

子どもが十分
睡眠をとれている
ための大人の
働き方改革

働き方
夜通し
夜型

睡眠環境

子どもが本来
健康に育つための
睡眠時間環境
がしっくりこない！

日本の睡眠環境
親がわかっていない
子どもが毎日
泣いてる！



正しい睡眠環境を
提供するために
必要なこと
子どもが泣いてる
理由を
見つけてあげよう

矢口意識不足

原因

対策

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

睡眠の矢口意識
不足
原因
睡眠時間
不足

メディア

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

社会全体が
ICT化

子どもが自ら
学ぶ環境を
提供できる
ようになる

学校支給の
タブレットの
制限化

第2グループ

発表

- ・妊娠出産時の睡眠の知識を得るタイミングについて。妊娠した際は、母子手帳など情報が沢山の、必要な大事な情報を見極めるのが難しいのでは。
- ・親が早く帰れること⇒子どもが早く寝られる。親が早く帰れる＝出世を諦める？
- ・最近の親は、そもそも早く帰りたくないのかもしれない。
- ・情報過多。情報を得る時に、母親の負担が大きい。
- ・父親も情報を得る手伝うべき。企業が支援するのもいいかも。
- ・男性も子どもの健診などに行けるように、有給ではなく、休むのが当たり前の仕組みができないか。
- ・睡眠の情報は、得ようとしないと得られないのでは。意識がないと得られないのではないか。
- ・情報を得ようとしらない人にいかに情報を届けるか。
- ・医療者が知識を提供することに対して、システム化してほしい。医療行為でもないの
- で。
- ・専門職からの知識の提供だけでなく、共感してあげることも大事。

議論

- ・妊婦用の啓発活動をしている(谷池先生)。ぜひ一緒に参加してほしい。
- ・情報が沢山あることが難しい。有名人による嘘というかイチ個人の経験情報も多く、難しい。
- ・妊娠中の知識。母子手帳にも子どもの睡眠の図・イラストを入れて欲しい(心理士)。
- 妊娠中の離乳食講座はあるけど、睡眠の講座はない。保健師さんの養成課程にも、睡眠の知識を入れてほしい。



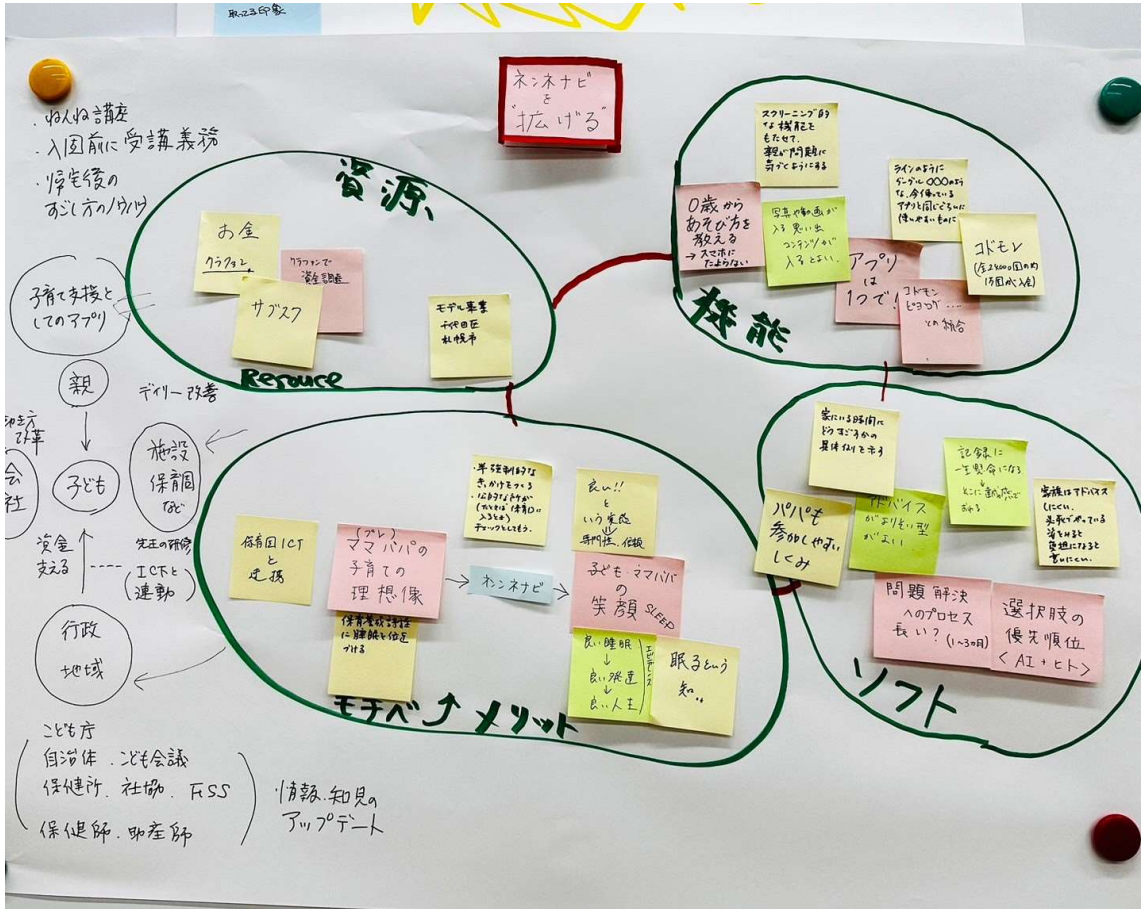
第3グループ

発表

- ・ねんねナビを広げたい。広がらない理由。理由の一つは、お金がかかる。機能として、アプリは色々あるので統合してほしい。継続性も。利用を継続するためには利用価値が大事。使えば、親御さんの空いた時間が増えるのでは。
- ・(保育園の園長)多様なステークホルダーが協力しないと、もっと広がらないかも。行政なども含め。
- ・利用したら便利だ、役立つ、楽しい、というものでないと、継続的にみんなが入れない。
- ・若い母親は、最近新しいアプリを入れない。
- ・コドモンというアプリは、進化が速い。利用者も多い。こういったアプリと組む方がいい。
- ・行政を動かすことは、首長、議員を巻き込む必要がある。
- ・現場でも、知識が多すぎて混乱しているのでは。

議論

- ・コドモンは、データ入力が必要なので利用者として大変なこともある。一方で、導入実績が多いのはやはり業務低減に繋がっているのではないか。
- ・母子手帳をまずはデジタル化してほしい。
- ・個人情報の壁があるのではないか。
- ・お父さんがコドモンを見てくれるのが、大きい。そこに価値がある。アプリを開く手間は、楽しみで解消できるのでは。
- ・睡眠と学力についても関連があるので、そこも啓蒙活動をしたい。



第4グループ

発表

- ・ネットの情報を得てしまうところに問題あり。良いお母さん像の情報を選んでしまいがち。
- ・母乳ではなく、ミルクでもいいということをもっと知らせるべき。
- ・夜型⇒睡眠不足になりがち。夕食を軽くしたらどうか。夕食の準備に時間を取られがち。
- ・女性が安心して、かっこよく働ける環境を。
- ・長時間労働、長時間保育。
- ・厳しいコメントは医者に。優しいコメントはその周りの方から。

議論

- ・母乳、ミルクと夜泣きの関連。案外差はないのでは？ 言い過ぎは良くないのでは。
- ・100人100通りの子育て方法がある。寄り添い型、個人ベースの提案を。
- ・晩ごはんはトーストでは、ちょっと言い過ぎでは。晩ごはんは楽しみにすべき。時間を検討すべき。
- ・実体験の話をするのが大事。伝え方が大事。


お願い♡

こんな意見!!

厳しいことは
医者か
言って!

主観は
医者に任せ
支援者は
フォロー!

卒乳早いのが睡眠は
整、水の心配。
1才過ぎたら卒乳。
糖は足りてます!

糖分多いと夜型の子
夜食は野菜が補助的


母乳? 人工乳?
お乳がしにくくて。
→ 1才半の中食までは
母乳が飲めるのがいい。

成田先生に
夕飯はトースト!

寝る前 30分前の夕飯!!
理想は3時前。
夕飯を作るという考えを
やめよう!

夕飯食がなくて
!!! じゃん!!
朝!!! 早い食が
!!! のさ。

夕飯を作ると
いう概念をずらす。

子どもを作らせない
朝は言葉は?

!!! 母親論

行動
固定?

風呂は?
① 夜に風呂が先。
夕飯がなくて
!!! じゃん

こんなアリア!!

ひとつの価値感 とかわれてない?

行動療法
実行可能な目標を
与える事が肝心。

夜中のノイズ(泣声)は
完全無視で
!!! のでは。
室を別にする。

わんねナビ
受ける項目
→ 入付する事と意識が
向くようになる。

ささるアトリス

働き方を変えよう。
育児(男性)の取組
を促す!!
父親の声を聴ける仕組み

女性の制約の
ロールモデルを
身近におかん!!

長時間保育
どうする!?

長時間
労働
どうする!?

ネットの情報の
上りだけを
取る印象