

## 「社会と共に子どもの睡眠を守る会」第2回イベント

# あなたは子どもの睡眠を守るために 何ができるのか？【乳幼児編】

保護者の多忙・孤立など、子育ての難しさが語られる現代。日本の子どもの睡眠はどのような状態にあり、どのような課題をかかえているのでしょうか？今回、子どもの発達の中でも乳幼児期に焦点を当て、医学的な視点からも乳幼児期の睡眠が重要とされる理由、またスマートフォン用の睡眠教育アプリケーション「ねんねナビ」を保護者に配布し試験研究を行った結果見えた、子どもの睡眠の現状・課題について皆さんと学び、私たちにできることを考えます。

### ■ イベント内容

<p>2024年 12月18日 - 1月21日</p>  <p>事前学習</p> <p>好きなタイミングで講演動画を視聴</p>	<p>1月21日 (日) 13:00-16:30</p>  <p>ワークショップ</p> <p>グループに分かれて話し合います</p>	 <p>全体討論</p> <p>各グループの気づきを共有します</p>
---	--	--

### 1) 事前学習 (オンデマンド講座)

「『ねんねナビ』で知った今の乳・幼児の睡眠」

講師:大阪大学 大学院連合小児発達学研究所 特任教授

谷池 雅子先生

※お申し込み、参加承認の後、ビデオ視聴のご案内をいたします。

公開予定期間：12月18日～2024年1月21日

ねんねナビ：大阪大学の研究グループが特に脳の発達に重要とされる幼少期の眠りを向上させるために、幼児を持つ保護者に向けた睡眠教育のアプリケーション。東大阪市の乳児健診に訪れた保護者への配布を試験的に開始している。

### 2) ワークショップ (2024年1月21日(日) 13:00 開演)

第1部 谷池講師からのプレゼンテーション、質問

第2部 グループワーク 「乳幼児期の子どもの睡眠を守るために、私たちに何ができるのか考えよう。」

第3部 全体討論



## ■ワークショップ実施会場

### 千代田区立高齢者総合サポートセンター (かがやきプラザ)

住所：東京都千代田区九段南 1-6-10

アクセス：地下鉄「九段下駅」(東西線・半蔵門線・都営新宿線)

4番出口 徒歩3分

※会場への本イベントに関する問い合わせはご遠慮ください。



## ■募集対象

教育・保健・支援活動、医療等で子どもに関わる方。保護者の方。

## ■募集人数

先着40人程度

## ■参加費

2000円(税込み、事前学習・ワークショップ含む)

### ★参加特典★

第1回イベント「あなたは子どもの睡眠を守るために何ができるのか？」  
(2023年7月実施)で限定公開した発起人6名の事前学習ビデオもご覧  
いただくことができます。第1回イベントの詳細は会のホームページをご  
確認ください。

今回、ワークショップの日程が合わない方、遠方で参加しにくい方のために、後日、イベントの録画を事前学習ビデオと共にオンデマンドで公開予定です。会のホームページより、追ってご案内いたします。



参加申込みは会のホームページから

URL <http://www.hayaoki.jp/>

