2023 年 3 月「子どもの早起きをすすめる会（早起きサイト）」から

「社会と共に子どもの睡眠を守る会」へ

私たちは再出発いたします。

20 年前、私が瀬川小児神経学クリニックに勤務始めた時、世界的に著名な瀬川昌也先生が、21 時までに寝るように、子どもと保護者に話しているのを聞き、「目が飛び出るほど」驚いたのを覚えています。「そんなことできるわけがない！」と。私が特別に小児科医として無知だったのかも知れません。そんな私が、子ども達の睡眠の重要性に目覚め、以前から睡眠医療に尽力されていた神山潤先生、鈴木みゆき先生と一緒に 2001 年「子どもの早起きをすすめる会」を結成し「子どもの睡眠啓発」を始めました。文科省の「早寝早起き朝ごはん」国民運動が始まり、この 20 年で、子どもの睡眠の重要性に対する意識は格段に進歩したような印象を持ちます。「子どもは 21 時には寝る」に「目が飛び出るほど驚く小児科医」は少ないと思います。今や誰もが専門家のように「子どもの睡眠」を語り、数多の情報が出ています。よく内容をみると、情報源は私達のこともあり、早起きサイトの主旨は浸透したのだな、と実感します。

裏面に、私たちがシンポジウムで取り上げた題材を示しました。ご覧いただければわかる通り、「子どもの睡眠」は脳神経のみの問題でなく「子ども全てにかかわる」「大人の生活にも深くかかわる」こと、すなわち「大人の社会」の問題にも立ち向かって考えることなのです。

2023 年 3 月「子どもの早起きをすすめる会」は「社会と共に子どもの睡眠を守る会」に生まれ変わります。その理由は 3 つあります。

1．この約 20 年間で積み上げてきたエビデンスと培ってきたノウハウを後世に伝えたい、今まで同じ志を持って歩んできた大切な多くの仲間の絆を再度確認し、さらに新しい若い仲間につながりたい。「睡眠」を通して子どもの育ちを真剣に考えるあらゆる分野の先生方、医学、教育、保育、心理、社会学等、そして世代を超えて、時には国を超えて繋がりたい。

2．今子育てをしている世代、今子育てを支援している、子ども達に携わっている先生方に信頼性のある情報を提供したい。私達の会を通して、色々な専門家に出会ってほしい。「睡眠」を通して子どもの育ちの学ぶ機会を提供したい。

3．子ども達の眠りが疎かにされがちな昨今「子どもの眠りを守る」ための「同志」とともに、社会に働きかけたい

どうぞよろしくお願い申し上げます。　（文責　星野恭子）

2023 年 3 月

会　長　東京ベイ・浦安市川医療センター　ＣＥＯ　医学博士　　神山 潤

副会長　國學院大學人間開発学部子ども支援学科 教授　　鈴木 みゆき

副会長　医療法人社団 昌仁醫修会 瀬川記念小児神経学クリニック　福水 道郎

副会長　医療法人社団 昌仁醫修会 瀬川記念小児神経学クリニック　星野 恭子

理　事　東京医科大学小児科講師　呉　宗憲

理　事　広島大学公衆衛生学准教授　時間健康科学研究グループ　田原　優

「社会と共に子どもの睡眠を守る会」（旧：子どもの早起きをすすめる会）のこれまでの歩み

開催年	主なイベントテーマ　＊講師の所属・役職等は講演当時のものです。
2001 年	子どもの早起きをすすめる会　結成
2002 年	会のホームページ（通称：早起きサイト）開設
2003 年	「眠らない、眠れない、寝かせない　～現代の子どもたちの睡眠危機～」 講師：芸術教育研究所所長　多田千尋氏／ゲスト・歌　やなせたかし氏
2004 年	「脳の育ちと赤ちゃん＆ママの眠り　～プレパパ・プレママのためのお話とコンサート」 講師：発起人 神山潤氏　歌と演奏：カムジー先生とピアリン
	「眠りを奪われた子どもたち　～キレる脳とセロトニン～」 講師:東邦大学医学部・第一生物学教室　有田秀穂氏／獨協医科大学　解剖学（組織）教室　上田秀一氏／発起人 鈴木みゆき氏
2005 年	「早起き脳が子どもを伸ばす」 講師：尾道市立土堂小学校校長　陰山英男氏／瀬川小児神経学クリニック院長　瀬川昌也氏
2006 年	「子どもとメディアと生活リズム　～テレビやゲーム漬けの子どもは正常に発達するのか?～」講師：お茶の水女子大学教授　榊原洋一氏／NPO 子どもとメディア代表理事　清川輝基氏／千葉大学教育学部教授　藤川大祐氏
2007 年	「子育ての担い手～ヒトはどのように子育てをしてきたのか・どのように子育てをしていくのか～」講師：総合研究大学院大学教授 長谷川眞理子氏／コミュニティ・カウンセリング・センター長 中野区子ども家庭支援センター専門相談員　三沢直子氏
2008 年	「夜型社会から抜け出すために」 講師：富山大学大学院医学薬学研究部准教授　関根道和氏／株式会社東レ経営研究所社長　佐々木常夫氏
2009 年	「生活リズム改善の解決策を考えよう　～どこまで続く？子どもの心と身体の崩壊～」講師：ルポライター　瀧井宏臣氏／山梨大学教育人間科学部生涯学習講座准教授　中村和彦氏／瀬川小児神経学クリニック院長　瀬川昌也氏
2010 年	全国フェスタ 2010　第 1 日目「読み聞かせ」講師：小児科医　内海裕美氏／白百合女子大学教授　田島信元氏／リズム音楽研究所主宰　カムジー先生
	全国フェスタ 2010　第 2 日目ワークショップ「自分の頭で考えよう　～あなたの思いを伝えるために～」 講師：東京学芸大学客員教授　前・杉並区立和田中学校校長　藤原和博氏
2011 年	「これまでの 10 年、これからの 10 年　～10 年間を振り返る。子どもは？社会はどう変わった？～ 」講師：発起人　神山潤／瀬川小児神経学クリニック　院長　瀬川昌也氏／リズム音楽研究所主宰　カムジー先生
2012 年	「日本の大人たちに笑顔と眠りを取り戻すために　～本気で変えよう、大人の眠りと生活時間～」　講師：広島大学名誉教授　元福山通運渋谷長寿健康財団睡眠研究所所長　堀忠雄氏／ 株式会社ソラーレ代表　NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事　東浩司氏／東京急行電鉄株式会社　鉄道事業本部 事業統括部プロジェクトチーム　寄本健氏
2014 年	「思春期の子どもたちの生活リズム」講師：東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課 梶野光信氏／慶応大学小児科 渡辺久子氏／香川県三豊市立高瀬中学校 教頭 合田芳弘氏
2014 年	「ワークライフ“アン”バランスから子どもたちの時間を守るために」　講師：早稲田大学先進理工学部 電気・情報生命工学科 教授 柴田重信氏／株式会社絵本ナビ 代表取締役社長 金柿秀幸氏／
2015 年	「今だからこそメラトニン！」 講師：大阪大学大学院人間科学研究科・比較発達心理学研究室教授 日野林俊彦氏
2017 年	「子どもの睡眠を考える　～寝ない自慢はカッコワルイ！～」　講師：白山市教育委員会生涯学習課　東雅宏氏／富山大学（教育担当）理事・副学長神川康子氏／発起人　神山潤氏
2018 年	保健師・小児科医向け 実践講座「乳幼児健診等でどのように睡眠の指導をおこなうか」講師：発起人　星野恭子氏／瀬川記念小児神経学クリニック　医師　福水道郎氏／大阪大学大学院 連合小児発達学研究科附属　子どものこころの分子統御機構研究センター　特任助教授吉崎亜里香氏／国立成育医療研究センター 神経内科　久保田雅也氏／発起人　神山潤氏
2019 年	「睡眠リズムは乳幼児から整えよう」 講師：あだち健康行動学研究所所長 足達淑子 先生／NPO 法人 赤ちゃんの眠り研究所 代表理事　茨城キリスト教大学 文学部児童教育学科 助教 清水悦子氏
2020 年	「ネット依存から子どもたちを守るために」～知っておきたいリスク対策～　講師：東北大学加齢医学研究所 所長　東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター センター長 川島隆太氏／旭山病院 中山秀紀氏

＊その他発起人による全国各地での睡眠啓発講演会、ワークショップ（早起きコーディネイター）等、CD・書籍発行等を実施