

「社会と共に子どもの睡眠を守る会」キックオフイベント

『あなたは子どもの睡眠を守るために 何ができるのか？』

「子どもの早起きをすすめる会（早起きサイト）」を発足し早や 20 年。子どもの睡眠の知識は、多少広まったかもしれませんが、しかし、子どもの睡眠は改善したのでしょうか。否！2023 年私達は、次のステップとして、皆さんと共に子どもの睡眠を守る為、さらに飛躍することにしました。新しい仲間と一緒に「社会と共に子どもの睡眠を守る会」を発足、キックオフイベントを開催します。今回は自己紹介を兼ね、会の幹事メンバーが基調となる講演をし、皆さんが積極的に「子どもの睡眠を守るために出来ること」を学び、実行するエネルギーを得て、帰っていただくことにしました。

■事前学習（オンデマンド講座） ※講演の詳細は裏面 「あなたは子どもの睡眠を守るために何ができるのか？」

■ワークショップ（7月9日（日）） 「あなたは子どもの睡眠を守るために何ができるのか？ 提言から私たちに何ができるのか考えよう。」

▶募集対象：赤ちゃんから思春期まで、子どもの教育や保健指導、支援活動、医療等で関わる方。保護者の方。

▶参加方法：A コース、B コースをお選びください。

※A コース現地参加会場：「東京医科大学病院 自主自学館会議室 A」
（東京都新宿区西新宿 6-7-1）

6月12日 - 7月8日



事前学習

好きなタイミングで6つの動画を視聴

7月9日（日） 13:30-16:30



ワークショップ

グループに分かれて話し合います



全体討論

各グループの気づきを共有します

Aコース	動画視聴	現地参加	現地参加
Bコース	動画視聴	×	後日動画視聴

▶募集人数：Aコース 先着 40 人程度、Bコース 無制限

▶参加費：Aコース・Bコース共通 2000 円



参加申込みは会のホームページから

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



【イベント内容】

事前学習 オンデマンド講座（限定公開）



「あなたは子どもの睡眠を守るために何ができるのか？」

会の幹事メンバー6名が、医療、研究、指導者養成などの視点から子どもの現状問題・課題について講演します。講演ビデオはオンデマンドで視聴いただけます。（各講演 約 15 分）
動画公開期間：6月12日～7月8日まで（期間中、何回でもご覧いただけます）

- 講演（1）「私たちが子どもたちの睡眠を守りたい理由」
星野 恭子（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 小児神経科医）
- 講演（2）「乳幼児の睡眠を守りたい～必要な知識を得て専門的な援助につなぐ～」
福水 道郎（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 小児神経科医）
- 講演（3）「保育の場での睡眠を守りたい」
鈴木 みゆき（國學院大學人間開発学部子ども支援学科 教授）
- 講演（4）「幼児～高校生の睡眠を食習慣から守りたい（時間栄養学の視点）」
田原 優（広島大学大学院 医系科学研究科 公衆衛生学 准教授）
- 講演（5）「起きられない子どもたち～こんな見方もできるかも～」
呉 宗憲（東京医科大学小児科講師）
- 講演（6）「睡眠不足症候群から小中高生を守りたい ～神山が診ているメインの患者さんは『朝起きることができない小中高生』で、最多の病名は睡眠不足症候群です～」
神山 潤（東京ベイ・浦安市川医療センターCEO 医学博士）



ワークショップ（7月9日 東京医科大学にて）

「あなたは子どもの睡眠を守るために何ができるのか？ 提言から私たちに何ができるのか考えよう。」

オンデマンド講座で提示された課題から、子どもの発育段階別に解決のための行動を話し合います。

- 第1幕 各講師からのプレゼンテーション
- 第2幕 グループワーク
「明日の子どもの睡眠を守るためにあなたは何を得たのか。明日から何ができるか。」
パート1）赤ちゃん・未就園児
パート2）昼寝を伴う未就学児
パート3）学童期・思春期の子ども
- 第3幕 全体討論（全体での振り返り）
※第3幕のみ、後日オンデマンドにて限定公開いたします。

<会の前身である「子どもの早起きをすすめる会」について>
2001年に小児科医等が会を設立。夜型化する日本で見落とされていた子どもたちの睡眠の重要性について啓蒙するため講演活動等を行う。情報サイト「早起きサイト」を運営。