

聞いたその日から
使える情報が満載!

眠育

～ 次世代の健康・健やかな発達のための 睡眠教育のあり方を考える ～

後援 流山市、柏市、流山市教育委員会、柏市教育委員会、江戸川大学駒木会、江戸川大学駒木学習センター

江戸川大学人間心理学科では、人文系大学としては国内初となる「睡眠研究所」を設立し、心理学・行動科学を中心に学際的な視点から、睡眠の基礎研究、睡眠の改善のための研究・実践活動に取り組んでいます。

本シンポジウムでは、「眠育」に関し、最前線の研究者・実践家をシンポジストとして招き、基礎研究・実践活動を紹介します。「眠育」とは、睡眠の知識や文化を伝えることを通して人々の健康増進や健やかな発達を推進する教育活動です。教育関係者や医療従事者の方々、一般市民の皆様にご参加いただきたいと思います。

開催日時 2017年 11月3日(金) 10時00分～12時00分 (9:30開場)

開催場所 江戸川大学 B棟メモリアルホール

定員 200名 **受講料** 無料 **申込み** 先着順 (事前申込み不要)

話題提供

7名の専門家が睡眠問題の現状や
眠育の実際についてお話しします。

- 1 「眠育の重要性
～睡眠と心身の健康・健やかな発達との関係～」
山本 隆一郎 (江戸川大学 社会学部 人間心理学科 准教授)
- 2 「児童青年期の睡眠とメンタルヘルス」
堀内 史枝 (愛媛大学 医学部附属病院 子どものこころセンター長)
- 3 「知っておきたい、子どもの睡眠の病気」
岡 靖哲 (愛媛大学 医学部附属病院 睡眠医療センター長)
- 4 「眠り方の勉強? 学校教育現場での眠育」
古谷 真樹 (神戸大学 大学院人間発達環境学研究所 准教授)
- 5 「家庭・地域で取り組む沖縄の眠育の実践例
～親子で取り組む睡眠改善プログラム～」
笹澤 吉明 (琉球大学 教育学部 保健体育科専修 准教授)
- 6 「大学生のための睡眠教育
～朝寝坊と居眠りを防ぐには～」
林 光緒 (広島大学 大学院総合科学研究科 教授)
- 7 「眠る門には福来る
～眠育から始める認知症、生活習慣病予防～」
田中 秀樹 (広島国際大学 心理学部 心理学科 教授)

パネルディスカッション

各シンポジストと指定討論者が眠育について討論します。
また、眠育に関しての皆様の疑問にお答えします。

指定討論者

福田 一彦 (江戸川大学 社会学部 人間心理学科 教授/睡眠研究所 所長) 浅岡 章一 (江戸川大学 社会学部 人間心理学科 准教授)