

## 第1部 「睡眠習慣の確立は子ども達への一生もののプレゼント」

毎年 30～40 校の幼・小・中・高の教育現場へお邪魔していますが、先生方からは「スマホやゲームで夜更かしがひどい、学校でボーっとしているかイライラしている」、家庭からは「朝が起きられず、学校に行きたがらない」「スマホやゲームのことで言い争いになる」という声がよく聞こえてきます。そして子ども達自身も「なかなか寝付けぬ」、「朝が起きられない」「学校で眠い、調子が悪い」「集中できない」などの声と、どうしたら改善できるのかと頻りに尋ねられます。三者の願いを叶えていく鍵は「睡眠」に在りです。ぜひ子ども達が学力、体力、人間力を UP するために大人からのプレゼントと一緒に考えてみませんか。



神川康子氏プロフィール

現在は富山大学顧問、名誉教授、博士（学術）。一般社団法人日本睡眠改善協議会・理事、睡眠・生活研究所・所長、富山県行革アドバイザー。略歴は 1975 年奈良女子大学卒業後、同大学院修了。1980 年に富山大学教育学部着任後、助教授、教授、人間発達科学部附属小学校校長兼務、副学部長、学部長、副学長、教育担当理事を経て、2019 年 3 月退職し現在に至る。主な著書は「生活行動と睡眠に関する研究」（単著、風間書房）、「眠気の科学」（共著、朝倉書店）、「新生活主体を育む一探索する力をつける家庭科一」（共著、ドメス出版）、基礎講座「睡眠改善学」第 2 版（共著、ゆまに書房）

## 第2部 「だって眠くないもん、というお子さんを寝かせるための温度・光方略について」

寝かしつけを頑張っているお母さん、お父さん。頑張っても中々寝てくれませんか。早く寝かさないといけないことは分かっている、全然寝てくれないお子さんを前にしてお手上げ状態のお母さん・お父さんも多いはず。寝かしつけようとして、絵本を読んだのは良いが、こちらが疲れて眠ってしまい、子どもに怒られる、なんて経験は私自身にもありました。そんな時、もしかしたら役に立つ「物理戦略」。眠りは「光」と「体温」と密接に関係しています。住宅照明やお風呂の入り方のちょっとした工夫でお子さんの眠気を誘うことが出来ます。一度騙されたと思ってやってみてください。



福田一彦氏プロフィール

江戸川大学社会学部人間心理学科教授。早稲田大学大学院文学研究科博士課程単位取得退学、東邦大学医学部より医学博士を取得。福島大学教育学部教授・同大学共生システム理工学類教授を経て 2010 年 5 月より現職。認定心理士。専門分野は、精神生理学と時間生物学。主な著書は「睡眠改善学 第 2 版（ゆまに書房、2019）」「ヒトの概日時計と時間（恒星社厚生閣、2019）」「金縛りの謎を解く（PHP サイエンス・ワールド新書、2014）」

## 第3部 「どうする？子どもの寝かしつけ：親子でぐっすり眠るために」

「うちの子なかなか寝ないんです…」こんなお悩みをみなさんお持ちではないでしょうか？もしかすると、そのお悩みは「よかれと思ってしている眠りのための関わり」や「家族の夜の過ごし方」が関係しているかもしれません。また、子どもが眠れないと保護者や家族も眠れない…といったように、子どもの睡眠と家族の睡眠は互いに影響しあっています。子どもの睡眠と家族の睡眠との関連や、効果的な寝かしつけのための「関わり戦略」について国内外での研究成果を紹介しつつ、今日から家庭でどんなことが取り組めるかを皆さんと考えたいと思います。



山本隆一郎氏プロフィール

江戸川大学社会学部人間心理学科准教授。早稲田大学大学院人間科学研究科修了、博士（人間科学）を取得。上越教育大学大学院学校教育研究科臨床・健康教育学系准教授を経て 2016 年 4 月より現職。臨床心理士、公認心理師、専門健康心理士。専門分野は、睡眠行動医学、睡眠公衆衛生学。主な著書は「睡眠公衆衛生学（日本公衆衛生協会、2013）」「不眠の医療と心理援助：認知行動療法の理論と実践（金剛出版、2010）」