

学校訪問型睡眠講座 企画書

1. 背景

近年の科学研究により、睡眠は単に身体を休ませるだけでなく、積極的に「脳を創り、育て、よりよく活動させる」機能があることが判ってきた。すなわち脳の情報処理は夜の睡眠中に行われ、翌日に快適な活動をすることができる。また、睡眠不足によって脳内に老廃物が溜まることや、睡眠不足がうつ病や生活習慣病を引き起こすことなど心身への影響が大きいことが明らかにされ、健康面で注目されるようになってきた。

しかし、睡眠や生活習慣は子供時代から家族と共に形成される。現在、社会のグローバル化により子供の夜型生活もさまざまな問題を引き起こしている。スマートフォン、ゲーム、インターネット、携帯電話、テレビなどに夜遅くまで熱中し、夜更かしや睡眠不足により、問題行動や不登校などがみられる。このような子供にみられる生活習慣問題を解決するために、成育環境改善に向けてグローバル社会における子供と周辺の大人を含めた地域環境、コミュニケーション、教育など総合的見直しとその対策が必要である。

文部科学省は、平成 18 年から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進している。特に生活リズムが乱れやすい環境にある中高校生には、生活習慣づくりに関する普及啓発資料等を活用し、一定の成果を得ている。しかし、近年の社会生活は大きく変化し、夜に活動する機会も増加し、それに伴い子供の生活習慣も不規則化・劣化し、そのことが心身の発達に大きな影響を及ぼしていることが明らかにされてきた。また、平成 26 年 11 月、小・中・高校生を対象として、睡眠を中心とした生活習慣と自立や心身の不調等との関係性について明らかにするため、初の 2 万人規模による全国的な調査を実施した。この調査からは心身の健全な成長のために睡眠が不可欠であることが改めて確認された。

2. 目的

睡眠健康推進機構では、平成 27 年度には小・中学生に向け「すいみんの日 絵と作文コンクール」、28 年度には「すいみんの日 ポスターコンクール」を実施し、優れた作品を表彰することなどを通して子供達の睡眠についての関心を高める活動を行ってきた。

また、教師や保護者達からは当機構に対し、子供の睡眠についての教育講演の要望も多く、これまでも数か所で実施してきた。学校保健の立場からはこのような教育支援の要請が増加している。

そこで本企画では全国小・中学校に、当財団から講師を派遣し講演会、出張講座などを実施することにより生徒、教師、保護者に睡眠の知識を啓発することを目的とする。

3. 主催 公益財団法人 精神・神経科学振興財団 睡眠健康推進機構

4. 共催 公益財団法人 日本学校保健会

5. 後援

文部科学省、一般社団法人 日本寝具寝装品協会、一般社団法人 日本睡眠学会（予定）、日本時間生物学会、株式会社 ベネッセコーポレーション、株式会社 学研ホールディングス、帝人株式会社、株式会社 岩崎書店、株式会社 教育同人社（予定）

6. 公募対象

- 1) 全国の小・中学生に向けての睡眠講座
- 2) 教師、保護者向け講演会
- 3) 生徒、教師、保護者全体に向けた講演会

7. 公募内容

- 1) 公募時期：平成 29 年 2 月 1 日（水）～平成 29 年 4 月 28 日（金）（当日消印有効）
- 2) 周知方法：
 - ・財団ホームページ（ねむりんねっと：<http://www.jfnm.or.jp/nemurin/>）
 - ・文部科学省、都道府県、教育委員会、日本学校保健会、その他後援組織、団体を通して募集
- 3) 採用方法
 - ・小学校 20 校、中学校 20 校（応募多数の場合は、抽選により決定する。）
 - ・採用の可否については、平成 29 年 5 月 31 日（水）までに申請者へ通知する。

8. 講師謝金・交通費

公益財団法人 精神・神経科学振興財団が負担する。