

眠育シンポ in Kobe

—いま必要！子どもの快眠—



開催日時：2018年12月8日（土）
13時～15時

場所：神戸大学鶴甲第二キャンパス B棟2階201教室
〒657-8501 神戸市灘区鶴甲3丁目11

参加費・申し込み：不要

お問合せ先：m-furu@people.kobe-u.ac.jp（古谷真樹）

プログラム

1 世界の睡眠と日本の睡眠

山本 隆一郎 江戸川大学社会学部・准教授

2 みんなの睡眠の悩み、大集合！

田村 典久 兵庫教育大学大学院学校教育研究科・助教

3 子どもの睡眠の病気に気づくには？

岡 靖哲 愛媛大学医学部附属病院・睡眠医療センター長

4 子どものSOSサイン～睡眠の視点から～

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

休憩

5 よく寝る、すっきり起きる、気持ち良く毎日を過ごす方法

林 光緒 広島大学大学院総合科学研究科・教授

6 学力アップにお勧め睡眠方法とは？

笹澤 吉明 琉球大学教育学部・准教授

7 ライフスタイルを変えたいけど変えられない…睡眠改善法の秘策とは？

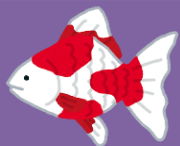
田中 秀樹 広島国際大学心理学部・教授

8 先生に聞いてみよう

幼児から大学生までを対象として、各年齢層に応じた睡眠教育を実践してきた眠育のエキスパートをお招きし、子どもの睡眠の現状や睡眠障害への気づきから具体的な睡眠改善方法まで幅広く睡眠について学びませんか？



講師の先生に質問！ ご自身のお子様の睡眠に対して工夫されていること（されたこと）は何ですか？



山本 隆一郎 江戸川大学社会学部・准教授

幼児（4歳女兒と1歳女兒）

・長女が2歳の時に寝る前の読書やお話を寝床から、就寝前の暗くしたりリビングにして、「布団＝眠るため場所」を意識づけるようにこころがけました。今では、布団に入ると眠くてしょうがないみたいです（笑）



田村 典久 兵庫教育大学大学院学校教育研究科・助教

乳幼児（2歳男児と0歳男児）

・就寝時刻30分～1時間前にテレビを消して光を落とした環境で過ごさせています。また、就寝前にお風呂→歯磨き→読み聞かせのルーチンを作りました。消灯後、スムーズに寝付いています！



岡 靖哲 愛媛大学医学部附属病院・睡眠医療センター長

幼児（男児）

・むずむず脚症候群の症状が現れたので、寝る前の軽い運動や、鉄分の補充をしました。早めの対処で眠りへの影響を防ぐことができました。ちなみに、子どもの症状を撮影した動画は、父親（私）が講演で活用しています。



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

小学生低学年（男児と女児）

・イソップ童話を一文ずつ、回し読みをした後、教訓について一緒に考えました！イソップ童話は短くまとまっていて、メッセージがはっきりしているので、終わりが明確にできるのが良かったです♪



林 光緒 広島大学大学院総合科学研究科・教授

幼児から小学生（男児と女児）

・子どもが小学生ぐらいまで、布団の中で日本の昔話を聞かせました。飽きられないよう、現実的で具体的な映像を話を頭に思い描きながら、リアルな桃太郎の話をしていました。途中で子どもも自分も意識がなくなるので、最後まで話終えたことはありません。



笹澤 吉明 琉球大学教育学部・准教授

中学生～高校生（男子と女子）

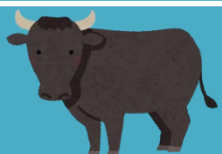
・私が睡眠の研究者、妻は21時には床に就く朝型人間、必然的に息子・娘は眠りのエキスパートになりました。その結果、長男・長女は県内屈指の進学校に、次男はこの夏前橋育英高校野球部で甲子園出場を果たしました。



田中 秀樹 広島国際大学心理学部・教授

小学生低学年（女児）

・寝室は間接照明。ある夜「眠れんよー、羊を数えよう！」と腕枕の5歳児。「羊は英語でシープというんだよ、シープ、シープ、ゆっくり言ってごらん」と教えると3分でゆったり呼吸がスーッ寝息へ！今もシープは魔法の言葉！寝起きもスッキリ！



古谷 真樹 神戸大学大学院人間発達環境学研究科・准教授（司会・企画）

小学生高学年（男児）

・普段はインドア派の息子ですが、最近、外で思いっきり遊んだ日はよく眠れることに気づいた様子。体育でも鬼ごっこでも、しっかり外で身体を動かしたと聞いた時は、「いいね！今日はよく眠れるね！」とすかさずほめています。