

報道関係者各位

日本眠育推進協議会準備委員会

～「眠育」を通して、子どもたちの心身の発達を守る～  
**日本眠育推進協議会を12月26日(火)設立**

【設立記念シンポジウム】

日時:12月26日(火) 13:00～16:00

場所:同志社大学 東京サテライト・キャンパス(東京都中央区京橋)

この度、熊本大学名誉教授 三池輝久を発起人として、子どもたちの心身の発達を守るために、眠育(睡眠教育)をすすめる日本眠育推進協議会を12月26日(火)に設立いたします。

1980年代からの、不登校状態の子どもたちに関する基礎および臨床研究により、十分な夜間睡眠そして規則的な睡眠・覚醒生活リズムが「不登校予防につながる」重要な基盤になっていることが明らかになりました。このことを実証するために子どもたちや保護者などに「十分な夜間睡眠そして規則的な睡眠・覚醒生活リズムの重要性」を伝える「眠育」実践を2007年以降、福井、青森、加古川、堺、などにて行い、この取り組みの有効性を確立する実証データを蓄積して来ました。そこで、さらなる科学的根拠を持った具体的な取り組みへの指標を確立するとともに、日本全国において持続的かつ社会の賛同を得た広範囲な「眠育」取り組みが必要であると認識するに至りました。

この思いをさらに推進するものとして、2012年から2016年にわたる文科省新学術研究における発達障害児の調査研究の成果と、全国に保育園を展開するA社が実施した2012年から3年間にわたる保育園児0～6歳の7,000名以上の生活リズム調査により、乳幼児期からの「生活リズム形成(体内時計による生体リズム形成)」がその後の心身の発達、そして、発達障害や不登校、糖尿病など、子どもたちの将来の学校・社会生活に関わる問題にも密接に関係していることがわかりました。

このような実績から、「眠育」を推進することは、子どもたちの学校・社会生活でのトラブルを未然に防ぐだけでなく、将来にわたる心身の健康維持につながり、ご家族にとっても社会にとっても、有意義で幸せをもたらす取り組みに繋がると確信するに至りました。そして、「眠育」が社会全体に浸透していくためには、これからの日本社会のあり方について、多くの皆様と議論する場が必要であるとも考えました。

以上のような問題意識から、今般、医療関係者、保育所・幼稚園から高校までの養護教育を含む保育・教育関係者、行政担当者、保護者、PTA、地域社会等の関係者の参加による「眠育の推進母体」として、下記のとおり「日本眠育推進協議会」(任意団体)を設立いたします。

## 【日本眠育推進協議会 概要】

- 名称 日本眠育推進協議会 (当面は任意団体)
  
- 事業目的
  - (1) 研究発表、講演会などを通して社会への情報発信
  - (2) 眠育のための調査研究、技術・システム開発を推進するグループの活動支援
  - (3) 眠育に関連する医療情報ネットワークの構築
  - (4) 小・中学校における「眠育授業」の導入
  - (5) その他、本会の目的達成に必要な諸事業
  
- 役員他(予定)
  - 理事長 三池 輝久 (熊本大学名誉教授)
  - 副理事長 小西 行郎 (同志社大学赤ちゃん学研究センター長)
  - 村田 省三 (アートチャイルドケア株式会社 社長)
  - 事務局長 菊池 清(兵庫県立リハビリテーション中央病院  
子どもの睡眠と発達医療センター長)その他役員、評議員選任予定
  
- 発足予定 平成29年12月26日(火)

— 本件に関するお問合せ —  
日本眠育推進協議会準備委員会 事務局  
東京都品川区東品川1丁目3-10  
アートチャイルドケア株式会社 教育研修部内(担当 田中、高橋)  
電話 03-5461-0123 FAX 03-3458-3638  
Mail miniku-office@the0123child.com