

MCR 学級「睡眠」に関する講座報告書

1 目的

- ・MCR 学級生が子どもたちの健全な成長のための睡眠の重要性や注意すべきことについて理解することで、自らの子育てや家庭教育力向上のためのよい機会とする。
- ・MCR 学級生の学びの場を広げる一助とする。

2 日時・場所・参加人数

1月20日（火）10：00～12：00 市民会館301会議室

当日参加者 30名（小学校家庭教育学級生・MCR 学級生）

3 内容

（1）開会 主催者挨拶 関根社会教育課 課長

（2）講演

演題「子どもたちの健全な成長のために

睡眠の重要性や注意すべきこと

講師 江戸川大学 睡眠研究所 山本 隆一郎 氏

（3）質疑応答・アンケート記入

（4）閉会

4 概要

今年度の MCR 学級の締めくくりは睡眠についての講座です。人生の三分の一といわれる「睡眠」ですが、まずは「睡眠の基礎知識」として睡眠－覚醒のメカニズムと睡眠中におこっている心身の状態を説明され、さらに子どもたちを取り巻く睡眠負債・社会的時差ぼけといった現在の状況についてお話されました。そして核心となる「大人や社会が気をつけたりできることは？」ということについて、ベストな睡眠の取り方を伝授してくださいました。睡眠について、単に教えるだけでは行動変容には繋がらないということで、主張されていたのが、『寝る時刻を気にするより、起床時刻は毎日同じにする』『昼寝はしない』というものでした。そのためには現在の生活の仕方を把握し、それに対して具体的にターゲット

を定めて取り組んでいくことが望ましいという結論となりました。中にはまれに事例的個別的な理解と支援が必要な場合もあり、医療受診につなげることも大切であるとも話されました。講演終了後も個別に質問される方が多く見られ、改めて睡眠に関する悩みが多い事を感じるとともに、今回「睡眠」についての講座を企画・開催してよかったと感じました。



5 参加者の主な感想

- ・分かりやすく聞きやすい語り口で楽しかった。
- ・「睡眠負債」「社会的時差ボケ」など初めて耳にする言葉があり、よく TV などでは流れている情報が全て正しい訳ではないことを知り、とても楽しかったです。
- ・睡眠力と覚醒力の話は目からウロコでした。
- ・子供にとって何が大事なのかを考えて生活していこうと改めて考えさせられるお話でした。子供と一緒に睡眠について話してみようと思いました。
- ・「昼寝はしない」「起床時刻を守る」この2つは実行しやすいと思った。
- ・巷で言われている不正確な事を頭の中で正しく書き換えることができました。今日のお話を実際に日々の行動の変容につなげたいです。

