

江戸川大学睡眠研究所主催・柏市共催
後援：日本睡眠改善協議会、公益財団法人神経研究所精神神経科学センター、日本睡眠学会、
流山市、流山市教育委員会、柏市教育委員会

「すいみんの日」市民公開講座

日時 9月7日(土) 14時～16時(13時30分開場)

会場 アミュゼ柏 クリスタルホール

定員 350名 *先着順(事前申し込み不要)

参加費 無料

テーマ「日本の子どもの眠りがあぶない！」

日本は、世界で1, 2を争う夜更かし・寝不足国家です。この状態は年齢・性別を問わず全ての国民に当てはまります。とりわけ、次世代の日本を担うべき、子どもたちの睡眠時間は世界の標準からみて、どの年齢でも1時間半ほど短いのです。この極端な夜更かし・寝不足状態は、様々な心身の弊害をもたらします。将来の日本のためにも、子どもたちの眠りを見直すことは非常に大事なことです。今回の講座では、子どもの眠りの問題がどのような弊害をもたらすのかについて、また、健康な睡眠をとるためには、どうすれば良いのかについて、環境の観点や家族という視点から具体策についてお示ししたいと思います。子どもたちの眠りの改善を実践することで、子どもたちの心身の健康や勉強の成績にも良い影響がもたらされます。お子さんの将来のための投資として、この講座に是非ご参加ください。

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」

(14時05分～14時25分)

神川 康子 氏 (富山大学 顧問・富山大学 名誉教授)

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」

(14時25分～14時45分)

福田 一彦 氏 (江戸川大学社会学部人間心理学科 教授・江戸川大学睡眠研究所 所長)

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」

(14時45分～15時05分)

山本 隆一郎 氏 (江戸川大学社会学部人間心理学科 准教授・

江戸川大学睡眠研究所 研究員・江戸川大学心理相談センター 相談員)

休憩 (15時05分～15時20分)

第4部 「パネルディスカッション」 (15時20分～16時00分)

お問い合わせ先 江戸川大学 企画総務課
〒270-0198 千葉県流山市駒木 474
TEL : 04-7152-9908 / FAX : 04-7153-5904
e-mail : suimin@edogawa-u.ac.jp

アミュゼ柏 〒277-0005 千葉県柏市柏6丁目2番22号

JR・東武アーバンパークライン柏駅東口より徒歩7分。
ご来館はなるべく公共交通機関をご利用ください。
お車でのご来館の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

