

# 早起き早寝朝ごはん 心も身体も育てます！

活動の名称 **子どもの早起きをすすめる会講演活動**

団体等の名称 **子どもの早起きをすすめる会**



子どもの早起きをすすめる会

## 活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 ■ 高等学校 □ 中等教育学校 ■ 特別支援学校
- 児童館 □ 公民館 ■ 図書館 ■ PTA ■ 子育て・教育支援団体、NPO □ 企業・事業所
- 病院・保健所 ■ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） ■ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その他の部局）
- その他（ ）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

発達神経科学を基盤に、現在の子供達の睡眠-覚醒リズムに焦点を当て、子供の発達と生活リズムとのかかわりを多くの教育関係者、保護者、子供達にわかりやすく伝え、実践を支援する。発起人それぞれが依頼された場で講師として専門職研修や子供達に教育活動をおこなうと共に、幅広く現場と連携し地域での調査協力や実践方法の普及をおこなう。



### ◆ 主な活動内容

#### 1. 11 回にわたる会主催の講演会・シンポジウムとそのテーマ

- 2003 年「眠らない、眠れない、寝かせない～現代の子供達の睡眠危機～」
- 2004 年「脳の育ちと赤ちゃん＆ママの眠り～プレパパ・プレママのためのお話とコンサート」
- 2004 年「眠りを奪われた子供達～キレル脳とセロトニン～」
- 2005 年「早起き脳が子供を伸ばす」
- 2006 年「子供とメディアと生活リズム」
- 2007 年「子育ての担い手～ヒトはどのように子育てをしてきたのか・どのように子育てをしていくのか」
- 2008 年「夜型社会から抜け出すために」
- 2009 年「生活リズム改善の解決策を考えよう～どこまで続く？子供の心と身体の崩壊～」
- 2010 年「子供の早起きをすすめる会全国フェスタ」読み聞かせ+ワークショップ
- 2011 年「これまでの 10 年、これからの 10 年」
- 2012 年「日本の大人たちに笑顔と眠りを取り戻すために～本気で変えよう、大人の眠りと生活時間」



#### 2. 専門職への研修・ワークショップと早起きコーディネーター養成講座 計 1000 回以上

#### 3. ホームページを作成、研究成果や取り組み、教材等を公開。 <http://www.hayaoki.jp/>

### ◆ 活動の成果と今後の展望

☆成果としては、①CD制作「早起きの歌」②出版「早起き脳が子供を伸ばす」子供の早起きをすすめる会編けやき書房 2004 年、③研究公開平成 18 年度文部科学省委託研究 研究公開推進事業「発達神経科学からみた子供の睡眠研究」、平成 19 年度文部科学省委託研究「子供の生活リズム向上のための調査研究」他がある。

☆今後の展望としては 研究を軸足にし、地道に教育関係者や子供達保護者に向けて認知を広めていきたい。

