

2012年6月25日

子どもの早起きをすすめる会

～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」 シンポジウム開催

子どもの早起きをすすめる会（所在地：千葉県市川市、代表 鈴木みゆき）は、2012年9月9日（日）、大人の睡眠・生活時間の改善をテーマとしたシンポジウム「本気で変えよう、大人の眠りと生活時間」を開催します。

<シンポジウム開催にあたって>

小児科医や大学教授が中心となり発足した「子どもの早起きをすすめる会」は、現代の子ども達の眠れない眠らない劣悪な睡眠環境に危惧し、子ども達の生活リズムの大切さの啓蒙活動を行ってきました。

「早起き・早寝・朝ごはん」を基本にした生活リズムは、人が健やかに活動し生きていくためのベースです。しかしまだ自分で生活をコントロールできない子どもたちは、身近にいる大人の夜更かし・朝食欠食など生活習慣の影響を受けてしまいます。子どもたちと同時に大人達も生活を見直さなければ、本当の行動変容にはつながりません。

また子どもの時の生活習慣は大人になっても引きずることが多く（※参考資料参照）、さらにその子どもたちへと影響を与えることとなります。大人の生活時間、睡眠を考えることは未来の社会を考えることでもあります。

また、何よりも眠らない眠れない24時間社会は子どもだけでなく、大人自身も悪影響を受け、肥満・糖尿病・うつ病などの精神疾患・自律神経疾患に深く関与しています。ヒトは、24時間起き続けて生きていける動物ではなく、意思の力で夜行性の動物になることは出来ません。

このシンポジウムを通じて、今の日本の睡眠軽視社会に警鐘を鳴らしていかなければならないのではないか、大人の社会にもしっかりと訴える必要があるのではないかと考えます。

<シンポジウム開催概要>

主催：子どもの早起きをすすめる会

日時：2012年9月9日(日曜日) PM13:30～ 16:30

会場：東京ベイ・浦安市川医療センター 講堂（2階）

〒279-0001 千葉県浦安市当代島 3-4-32

アクセス：東京メトロ 東西線 浦安駅下車徒歩8分

参加費：1,500円（当日支払い）

<内 容>

◎講演（１） 「大人の眠りについて」

講師 堀 忠雄 先生 （広島大学名誉教授 元福山通運渋谷長寿健康財団睡眠研究所所長）

◎講演（２） 「朝型パパは仕事がデキるし、子育ても上手！」

講師 東 浩司様 （株式会社ソーラーレ代表 NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事）

◎講演（３） 「企業の取り組み～東急線『早起き応援キャンペーン』」

講師 佐藤 乙依様 （東京急行電鉄株式会社 鉄道事業本部 事業統括部事業推進課長）

◎シンポジウム 「大人の眠りと生活時間を本気で変えるために」

パネリスト 堀 忠雄様

東 浩司様

佐藤 乙依様

鈴木 みゆき（子どもの早起きをすすめる会発起人）、

星野 恭子（子どもの早起きをすすめる会発起人）

ファシリテーター 神山 潤（子どもの早起きをすすめる会発起人）

<お申し込み> 会のホームページから⇒ <http://www.hayaoki.jp/>

※シンポジウムに関するお問い合わせはメールで event@hayaoki.jp

※講演テーマが変更になる場合がありますので、ご了承ください。

<託児について>

シンポジウム当日、託児を希望される方は、事務局にメールにてお申込みください。尚、会場の都合のため、お子様の年齢は3～5歳児 5名までに限らせていただきます（無料）。

◎託児に関する申込先：event@hayaoki.jp

※申込みは、8月31日（金）まで。（定員になり次第、締め切りますのでご了承ください。）

※申込の際に、託児希望されるお子様の年齢をお書きください。

事務局より、折り返し確認メールをお送りさせていただきます。

■「子どもの早起きをすすめる会」について

子どもの早起きをすすめる会は、平成14年から現代の子どもたちをとりまく生活環境を改善するために活動を行っている団体です。発達神経科学を基礎に、ホームページ、及びマスコミへのパブリシティ（テレビ、ラジオ取材、新聞雑誌への記事執筆など）、各地での講演会、年1回のシンポジウム活動を通じ、現在の日本の子どもたちの睡眠覚醒リズムに焦点を当て意見交換と情報提供を行っています。平成21年からはワークショップ・コーディネーター研修を開催し、子どもたちへの指導に当たる方々との情報支援を行っています。

◎会のホームページ「早起きサイト」

<http://www.hayaoki.jp/>

◎会の事務局

〒272-8533 市川市国府台2-3-1 和洋女子大学東館12F

■ 本件でのお問い合わせ先

株式会社TOMOE（トモエ） メディアプロモーション局 担当：奥村
電話： 03-3272-9824
E-Mail： event@hayaoki.jp