

文部科学省と連携して行う睡眠についての啓発活動のご協力依頼
(私立小・中学校への周知のお願い)

平成 30 年度、公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構では、全国の小・中学校を対象として、睡眠の講演を希望する学校に講師を派遣する「学校訪問型睡眠講座」を実施いたします。

この事業は平成 29 年度に、公益財団法人精神・神経科学振興財団 睡眠健康推進機構が始めたものを、当財団が引き継ぎ、行うことになったものです。

つきましては、貴職が管轄される小・中学校に本企画をご周知くださいますようお願い申し上げます。

文部科学省は「早寝早起き朝ごはん」の全国キャンペーンで子供達に向けて活動し、一定の成果を得ています。しかし、近年の大きく変化するグローバル社会のなかで夜に活動する機会も増加し、子供の生活習慣が不規則化・劣化し、そのことが心身の発達に大きな影響を及ぼしていることが明らかにされてきました。

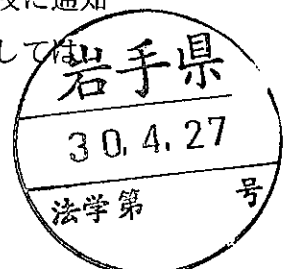
また、平成 26 年 11 月、文部科学省では「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」として全国小・中・高等学校の 800 校の生徒に生活の実態とさらに自立や心身の不調等についての調査を実施したことは教育関係者の方々もご存じのことと思います。この調査からは心身の健全な成長のために睡眠が不可欠であることが改めて確認されました。

このような情勢の中で学校関係の方々からは睡眠についての授業を教科に取り入れる動きがあり、睡眠健康推進機構にも学校での授業に講師派遣の要請が数件ありました。

その要請に応えようと開設したのが「学校訪問型睡眠講座」です。

この講座は文部科学省もその意義を評価・後援してくださり、そのご示唆のもとに全国の知事へお願いするものです。

つきましては、小・中学校に向け周知し、応募を促すため、貴職を通して各校に通知していただければ幸甚に存じます。なお、公立の小・中学校に対する周知に関しましては



教育委員会委員長宛に依頼文書をお送りしております。

企画書と募集要項を同封いたしましたが、財団ホームページにも掲載しておりますので、ご高覧いただければ幸いです。

何卒、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

平成 30 年 4 月

公益財団法人 神経研究所
理事長

加藤 進昌

睡眠健康推進機構長

大川 匡子

公益財団法人 神経研究所 睡眠健康推進機構
平成 30 年度学校訪問型睡眠講座 企画書

1. 背景

近年の科学研究により、睡眠は単に身体を休ませるだけでなく、積極的に「脳を創り、育て、よりよく活動させる」機能があることが判ってきた。すなわち脳の情報処理は夜の睡眠中に行われ、翌日に快適な活動をすることができる。また、睡眠不足によって脳内に老廃物が溜まることや、睡眠不足がうつ病や生活習慣病を引き起こすことなど心身への影響が大きいことが明らかにされ、健康面で注目されるようになってきた。

しかし、睡眠や生活習慣は子供時代から家族と共に形成される。現在、社会のグローバル化により子供の夜型生活もさまざまな問題を引き起こしている。スマートフォン、ゲーム、インターネット、携帯電話、テレビなどに夜遅くまで熱中し、夜更かしや睡眠不足により、問題行動や不登校などがみられる。このような子供にみられる生活習慣問題を解決するために、成育環境改善に向けてグローバル社会における子供と周辺の人を含めた地域環境、コミュニケーション、教育など総合的な見直しとその対策が必要である。

文部科学省は、平成 18 年から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進している。特に生活リズムが乱れやすい環境にある中高校生には、生活習慣づくりに関する普及啓発資料等を活用し、一定の成果を得ている。しかし、近年の社会生活は大きく変化し、夜に活動する機会も増加し、それに伴い子供の生活習慣も不規則化・劣化し、そのことが心身の発達に大きな影響を及ぼしていることが明らかにされてきた。また、平成 26 年 11 月、小・中・高校生を対象として、睡眠を中心とした生活習慣と自立や心身の不調等との関係性について明らかにするため、初の 2 万人規模による全国的な調査を実施した。この調査からは心身の健全な成長のために睡眠が不可欠であることが改めて確認された。

2. 目的

教師や保護者たちから睡眠健康推進機構に対し、子供の睡眠についての教育講演の要望が多く、これまでも数か所で実施してきた。学校保健の立場からはこのような教育支援の要請が増加している。

そこで本企画では全国小・中学校に、当財団から講師を派遣し講演会、出張講座などを実施することにより生徒、教師、保護者に睡眠の知識を啓発することを目的とする。

3. 主催 公益財団法人 神経研究所 睡眠健康推進機構

4. 共催 公益財団法人 日本学校保健会

5. 後援（予定）

文部科学省、一般社団法人 日本寝具寝装品協会、一般社団法人 日本睡眠学会、日本時間生物学会、株式会社 ベネッセコーポレーション、株式会社 学研ホールディングス、帝人株式会社、

株式会社 岩崎書店、 株式会社 教育同人社

6. 公募対象

- 1) 全国の小・中学生に向けての睡眠講座
- 2) 教師、保護者向け講演会
- 3) 生徒、教師、保護者全体に向けた講演会

7. 公募内容

- 1) 募集期間：平成 30 年 5 月 1 日（火）～平成 30 年 6 月 15 日（金）
（申込先着順。締切日前でも、採用数に達し次第、締め切らせていただきます。）
- 2) 周知方法：
 - ・財団ホームページ（ねむりんねっと：<http://www.jfnm.or.jp/nemurin/>）
 - ・公益財団法人日本学校保健会会報誌に広告掲載
 - ・文部科学省、都道府県、教育委員会、日本学校保健会、その他後援組織、団体を通して募集。
- 3) 採用方法
 - ・小学校 15 校、中学校 15 校（先着順）
 - ・採用になった場合のみ、平成 30 年 7 月初旬までに申請者へ文書にて通知する。

8. 講師謝金・交通費

公益財団法人 神経研究所が負担する。

平成 30 年度 学校訪問型睡眠講座

募 集 要 項

公益財団法人 神経研究所 睡眠健康推進機構では、睡眠に関する学校訪問型講座の開催を希望する小・中学校に専門講師を派遣し、生徒、教師、保護者に向けた講演等を行い、睡眠の大切さ・重要性を知っていただくための活動を行うことにいたしました。

講座名：学校訪問型睡眠講座

目的：日本各地の小・中学校で講演会等を開催し、睡眠に関する正しい知識の普及啓発を図る。

対象：全国の小・中学校の生徒、教師、保護者

内容：睡眠のメカニズム、健康にとっての重要性、望ましい睡眠のとり方等、対象者に相応した内容です。

採用学校数：小学校 15 校、中学校 15 校

募集期間：平成 30 年 5 月 1 日（火）～平成 30 年 6 月 15 日（金）

（申込先着順。締切日前でも、採用数に達し次第、締め切らせていただきます。）

申込方法：財団のホームページ（ねむりんねっと <http://www.jfnm.or.jp/nemurin/>）から申請用紙をダウンロードのうえ、下記宛先までお送りください。（郵送・メール・FAX 可）

決定通知：採用の場合のみ、平成 30 年 7 月初旬までに申請者へ文書にて通知いたします。

その他：講師謝金及び交通費は当財団で負担いたしますが、会場借料等につきましては、各学校でのご負担をお願いいたします。

【申請書送付先及び問合せ先】

〒189-0013 東京都東村山市栄町 2-3-2 野澤久米川駅前ビル 4 階

公益財団法人 神経研究所 精神神経科学センター 睡眠健康推進機構

TEL：042-306-3271 月曜日～金曜日（祝祭日を除く、9 時から 17 時）

FAX：042-306-3272 24 時間対応

E-mail：nemurin@jfnm.or.jp（睡眠担当）

平成30年度 学校訪問型睡眠講座申請書

平成 年 月 日

公益財団法人 神経研究所

理事長 加藤進昌 殿

団体名：

住所：(〒 -)

代表者 氏名：

電話番号：

貴財団「出張睡眠市民公開講座」に、下記のとおり申請いたします。

記

開催希望日時	決定している場合	
	年 月 日 (曜日) 時 分から 時 分まで	
	決定していない場合 およその時期、希望の曜日・時間帯を記入	
会 場	名 称：	
	所在地：	
希望テーマ ・内容		
受講予定者	対 象： (例：1年生30人、教師：5人、保護者：15人)	
担 当 者	所 属 ・ 氏 名	
	電 話 番 号	
	メー ル ア ド レ ス	
この事業を どこで知りましたか？		

(注) 希望日時、テーマが財団の都合と合致しない場合は相談させていただきます。