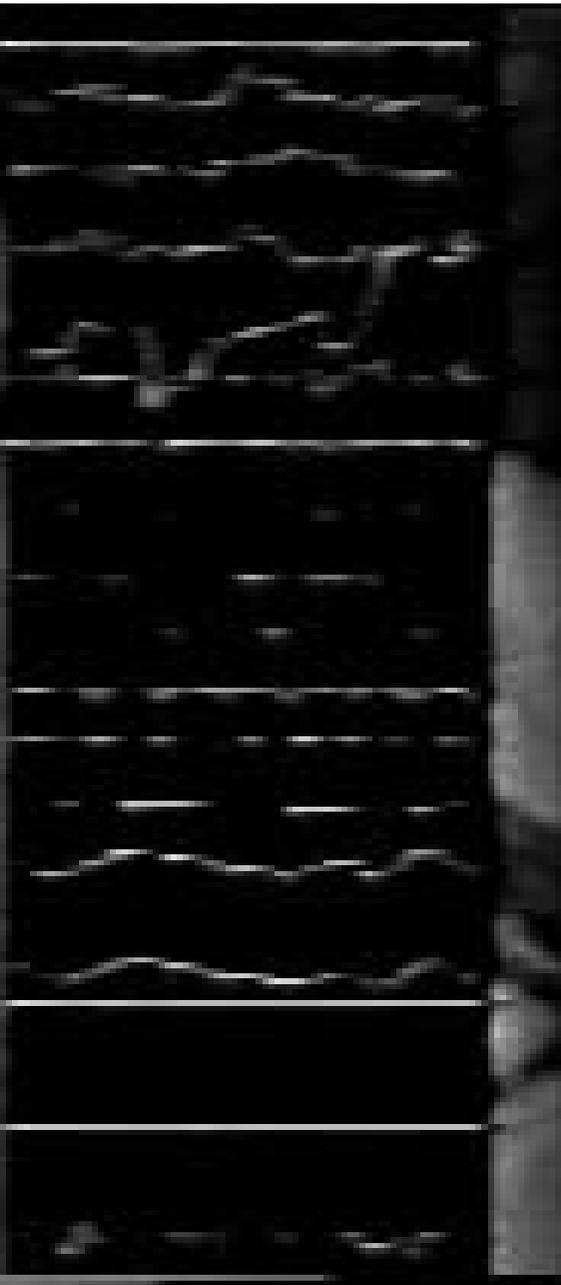


# 心と身体と眠りの関係

町田市小中合同部会講演会

2010年7月8日

公益社団法人地域医療振興協会  
 東京ベイ浦安市川医療センター  
 子どもの早起きをすすめる会  
 日本小児神経学会評議員  
 同機関紙「脳と発達」副編集長  
 神山 潤



1952. 29. 1952. 11. 1952. 11. 1952. 11. 1952. 11.



## ね 寝ぼけ

10～15%のお子さんが寝ぼけます。寝ついて1～2時間のころや、明け方におきます。

毎日寝ぼける子もいますが、年に数回程度の子もいます。一晩におこる回数はたいてい1回です。なだめようとする<sup>さやく</sup>と逆に興奮<sup>こうふん</sup>します。

**危険なものを回りから取り除いて、見守ります。**

一晩に何回もおこる場合や、回数が日に日に増える場合にはてんかんの可能性も考えます。

そんな場合には一度専門医に相談しましょう。

## おねしょ

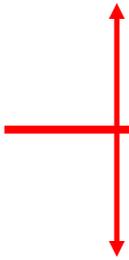
5歳を過ぎても月に2晩以上おもらしをしてしまうと「夜尿症」と診断されます。治療の基本は**おこらず、あせらず**です。しかってもよい結果は期待できません。おおらかに見守りましょう。うまくいった朝には大いにほめてあげましょう。基本的には自然になおっていきます。

# 知っておいていただきたい 眠りに関連した病気3つ

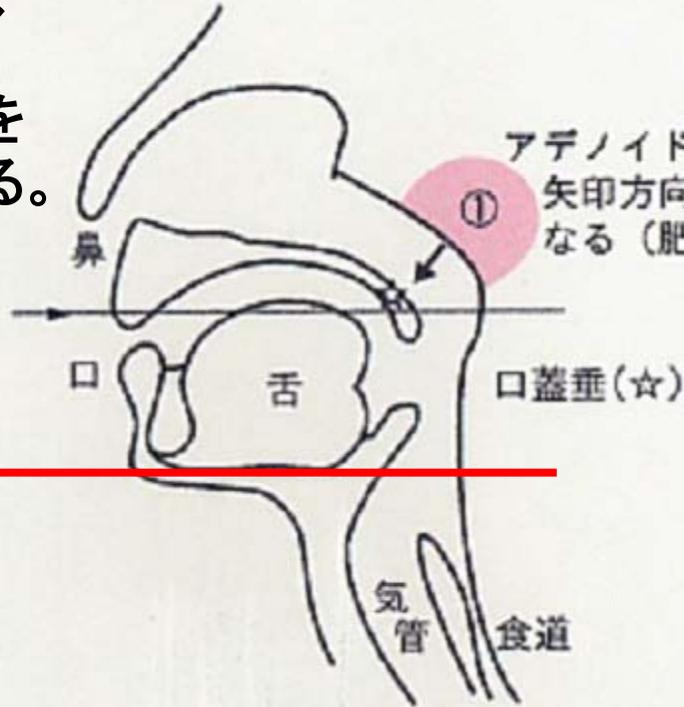
- 睡眠時無呼吸症候群      頻度は4%前後
- レストレスレッグズ症候群      頻度は2%前後
- ナルコレプシー      頻度は600-2000人に1人

アデノイド、  
扁桃腺、  
舌の隙間を  
空気が通る。

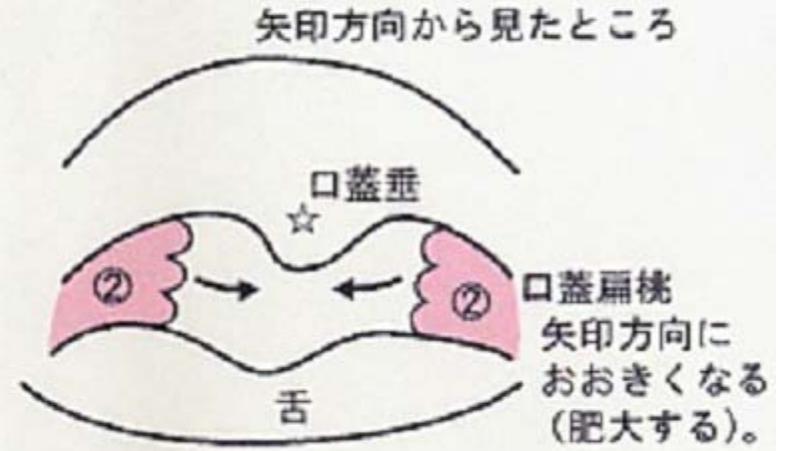
上気道



下気道



アデノイド(咽頭扁桃)  
矢印方向に大きくなる(肥大する)。



気管支軟骨があり、土管のようなしっかりとした作り。

# 知っておいていただきたい 眠りに関連した病気3つ

- 睡眠時無呼吸症候群      頻度は4%前後
- レストレスレッグズ症候群      頻度は2%前後
- ナルコレプシー      頻度は600-2000人に1人

# Restless legs syndrome

## レストレスレッグズ症候群

### むずむず足症候群

- 下肢中心に四肢に不快な感覚が生じ、じっとしていると増強するので、患者さんはこれを軽減させるために異常感覚部位をこすり合わせたり、たたいたり、あるいは歩き回ったりする。主に膝と足首の間に異常感覚が生じる。この異常感覚は比較的深部に生じ、**異常感覚が生じている部位を動かす方が楽になる**という。患者さんの多くは寢床の中で足を動かし続け、場合によっては立ち上がって歩き回る。つまり夜間の不眠が本症では大きな問題となる。
- 小児では症状の把握が重要。表現が稚拙な幼少児や発達障害児(者)の場合適切な訴えができず、「**騒いで寝つかない**」と捉えられがち。具体的な訴えとしては、「**足の中が痒い**」「**足がムズムズする**」「**足、背中、首を誰かにさわられている**」「**足の指の間に芋虫が歩いている感じ**」「**足がもにゃもにゃする**」等がある。診断に際してはビデオ等も有効活用したい。本症は家族集積性が高い。
- 治療では就床前、発作時のマッサージのほか、増悪因子を避けることが重要である。血清フェリチン50ng/mL以下では**鉄剤**が効果的とされている。薬剤は、本邦ではクロナゼパムが多用され、その後の選択薬として**ドーパミンアゴニスト(Pramipexole)**、ついでオピオイドアゴニストが選択される。なお最近本邦でも発売になった抗痙攣剤であるgabapentinも効果を示すという。

# 知っておいていただきたい 眠りに関連した病気3つ

- 睡眠時無呼吸症候群      頻度は4%前後
- レストレスレッグズ症候群      頻度は2%前後
- ナルコレプシー      頻度は600-2000人に1人

# ナルコレプシー

- ナルコレプシーは①日中の耐え難い眠気、②強い情動(喜びや驚き)で誘発される脱力発作(カタプレキシー)、③入眠時幻覚、④入眠麻痺、を主徴とする。
- 覚醒作用、摂食促進作用を有するペプチドであるオレキシンの髄液中の濃度が特に情動脱力発作を伴う例で低下している場合が多い(武村ら2007)。
- ヒトのナルコレプシーの死後脳において、オレキシン含有細胞の減少が報告された(Thannickalら, 2000)。すなわち大多数のヒトナルコレプシーにおいては、オレキシン含有細胞の後天的な脱落が病態に関連している可能性が、現在指摘されている。

- ・昼間の眠気を主訴に筆者のもとに来院したのは14歳。
- ・小学校3年生になる春休みから突然、夜きちんと寝ていても昼間に眠くなるようになったとのことであった。小学校2年以前は昼寝はまったくしなかったが、3年以降は学校で眠り、帰宅後眠り、夕飯後も眠っていた。その頃から**大笑いのあと力が抜けて「へろっ」となったり、はしゃぐと横になって「くねくね」したという。**
- ・最近次第に眠気の程度は改善するとともに自己調節ができるようになり、運動前に眠ることで運動中の眠気軽減を実現できている。
- ・しかし**自転車をこいでいても眠くなる**ことは最近もあるという。
- ・中学3年の現在学校では5－6時間目に30分ほど眠り、サッカー一部活動(フォワード)をこなしている。帰宅後1時間眠り、就床は0時過ぎで寝つきはよくなく、夜中に2－3度起き、起床は730、**午前中も授業中30分ほど居眠りする**という。
- ・居眠りの時にはよく夢を見るという。脳波では入眠時レム睡眠を認め、頭部MRIに異常はなかったが、髄液オレキシン濃度は感度以下。ナルコレプシーと診断しリタリンで治療を開始した。

Q: 寝不足だと思う、 Ans:

ハイ

小学生 (1522人) 47.3%

中学生 (1497人) 60.8%

高校生 ( 928人) 68.3%

Q:寝不足だと思う、 Ans:ハイ

小学生(1522人) 47.3%

中学生(1497人) 60.8%

高校生( 928人) 68.3%

2006年 全国養護教員会 調べ

## 寝不足の原因

### • 小学生(720人)

- ①眠れない(43.8%)、②テレビ・ビデオ(39.3%)、
- ③勉強(26.3%)、④家族の寝る時刻が遅い(22.6%)、
- ⑤本・マンガ(21.9%)

### • 中学生(910人)

- ①テレビ・ビデオ(44.5%)、②勉強(32.2%)、
- ③眠れない(31.1%)、④本・マンガ(25.9%)、
- ⑤電話・メール(23.3%)

### • 高校生(634人)

- ①電話・メール(42.4%)、②テレビ・ビデオ(38.8%)、
- ③眠れない(27.1%)、④勉強(23.2%)、⑤本・マンガ(21.0%)

# 不適切な睡眠衛生 と 睡眠不足症候群

- 以下の適切な睡眠衛生からの逸脱による不眠。
  - 適切な睡眠衛生の基本は、朝日の受光、昼間の心身の活動、規則的で適切な食事、夜間の適切な睡眠環境(暗さ、静けさ、温度、湿度)。
  - 不適切な薬物(含むアルコール)使用も、当然睡眠衛生の基本に反する。
- 睡眠不足症候群は、正常な覚醒状態維持のために必要な夜間の睡眠をとることが出来ず昼間に眠気が生じる。
  - 患者自身は慢性の睡眠不足にあることを自覚していない。
  - 症状: 攻撃性の高まり、注意・集中力・意欲の低下、疲労、落ち着きのなさ、協調不全、倦怠、食欲不振、胃腸障害などが生じ、その結果さらに不安や抑うつが生じる場合もある。
  - 睡眠を十分とれる週末や休暇時には症状は軽快する。

# 不適切な睡眠衛生 と 睡眠不足症候群

- 以下の適切な睡眠衛生からの逸脱による不眠。
- 適切な睡眠衛生の基本は、
- 睡眠不足症候群は、正常な覚醒状態維持のために必要な夜間の睡眠をとることが出

日本では、多くの方が  
不適切な睡眠衛生に起因する  
睡眠不足症候群！？

に不安や抑うつが生じる場合もある。

- 睡眠を十分とれる週末や休暇時には症状は軽快する。

# では対策は？

## ● SHT (sleep health treatment)

### 基本は4つ

- 朝の光を浴びること
  - 昼間に活動すること
  - 夜は暗いところで休むこと
  - 規則的な食事をとること
  - 眠気を阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避けること
- 「眠れません」  
「では睡眠薬を」  
から「では1日の  
様子を伺わせて  
ください。」に。*

## 不登校対策に“睡眠”指導



2009年

動画形式を変更する

12月10日 5時47分

いわゆる「不登校」の小中学生は、昨年度12万人余りに上り、ここ数年一向に減る兆しを見せていませんが、その原因として、最近注目されているのが朝起きられずに学校に行けなくなる「睡眠障害」です。各地の自治体では、不登校への対策の一つとして、子どもに規則正しい睡眠の習慣を付けさせる取り組みが始まっています。

# 朝起きることができない！

# 原因は不適切な睡眠衛生

# SHP/Tの普及を (Sleep Health Practice/Treatment)！

文部科学省によりますと、学校に「行けない」「行きたくない」という理由で年間に30日以上学校を休む「不登校」の小中学生は、昨年度12万6800人余りで6年連続で12万人を超えました。その原因として最近注目されているのが、朝起きられずに学校に行けなくなる「睡眠障害」で、受験勉強をしたり、パソコンや携帯電話を長時間使ったりすることで、子どもたちの生活が「夜型」に移行していることが背景にあると指摘されています。このため各地の自治体では、不登校への対策の一つとして子どもに規則正しい睡眠の習慣を付けさせる取り組みが始まっています。京都府八幡市でも去年から始めました。八幡市が行っているのは、児童・生徒に専用の調査票を配って、夜寝た時間と朝起きた時間を帯グラフにして書き込ませ、毎日の睡眠時間や睡眠のリズムを確認させるものです。年に2回、それぞれ2週間ずつこの作業を行って、子どもた

## 睡眠日誌を手掛かりに対策を考えている！

ちの睡眠の状況を調べるとともに、保護者にも調査結果を伝え、家庭と学校が連携して規則正しい睡眠の習慣を付けさせるようにしています。八幡市のこれまでの調査では、毎日規則正しく睡眠を取っている子どもは年間の平均の欠席日数が「3日」だったのに対し、深夜の就寝が目立ったり、寝る時間や起きる時間が一定しない子どもの欠席日数は「15日」だったということで、睡眠の取り方によって欠席日数に大きな差が出ていることがわかります。八幡市教育委員会の山下信之指導主事は「不登校と言えば、“心の問題”だと言われてきたが、それだけで不登校に対応するのには限界がきていると思う。不登校の子どもは睡眠の取り方がおかしく、それを規則正しくするよう早めに手を打つことで不登校を防げると思う」と話しています。

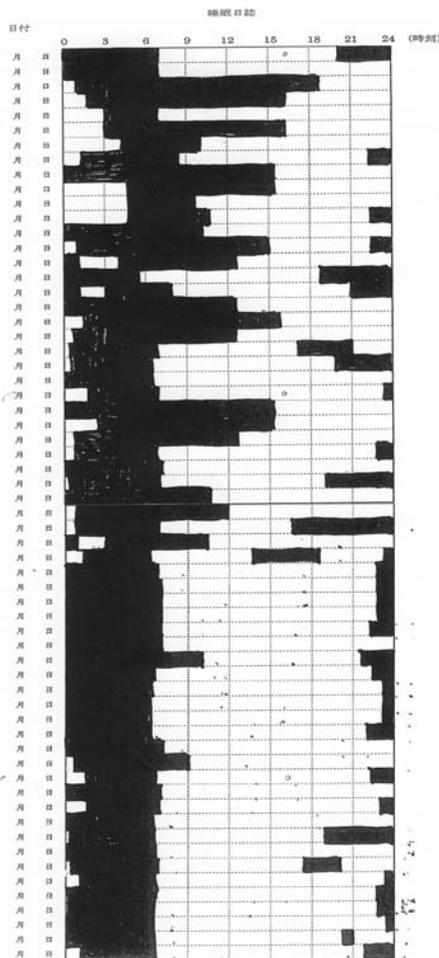
# 17歳、男子 朝起きることができない

高校2年になったばかりの4月に「朝起きることができない」を主訴に外来を受診。

高1の秋から特にきっかけなく朝起きることが難しくなった。

0時に就床し、20時間寝ることもあった。

夜中に食事を2度取ることもあるという。



- ←
  - ・睡眠表をつけていただいたところ、生活リズムは不規則で、0時前の時間帯は起きていることが多かった。
  - ・不適切な睡眠衛生の可能性を考え、時間をかけて説明をした。
  - ・その結果、朝食と夕食の規則性を心がけ、パソコンを夜はやらないようにし、早く寝るようにした。
  - ・そして早く寝ると朝起きることができると実感した。
  - ・ただ週末や試験後には朝寝坊や早寝で睡眠不足を取り返している。
  - ・比較的必要な睡眠時間が多い方での不適切な睡眠衛生と考えた。
- ←
  - ・二学期はじめに多少乱れた生活習慣も大きな乱れとはならず、12月になっても0時前に寝るように心がけ、朝は630-700に自分で起きている。
- ←
  - ・外来での受け答えの中では明らかにできなかった不適切な睡眠衛生につながる生活習慣(夜間のパソコン等)に自ら気づき、生活リズムの乱れを最小限に食い止めることができた。

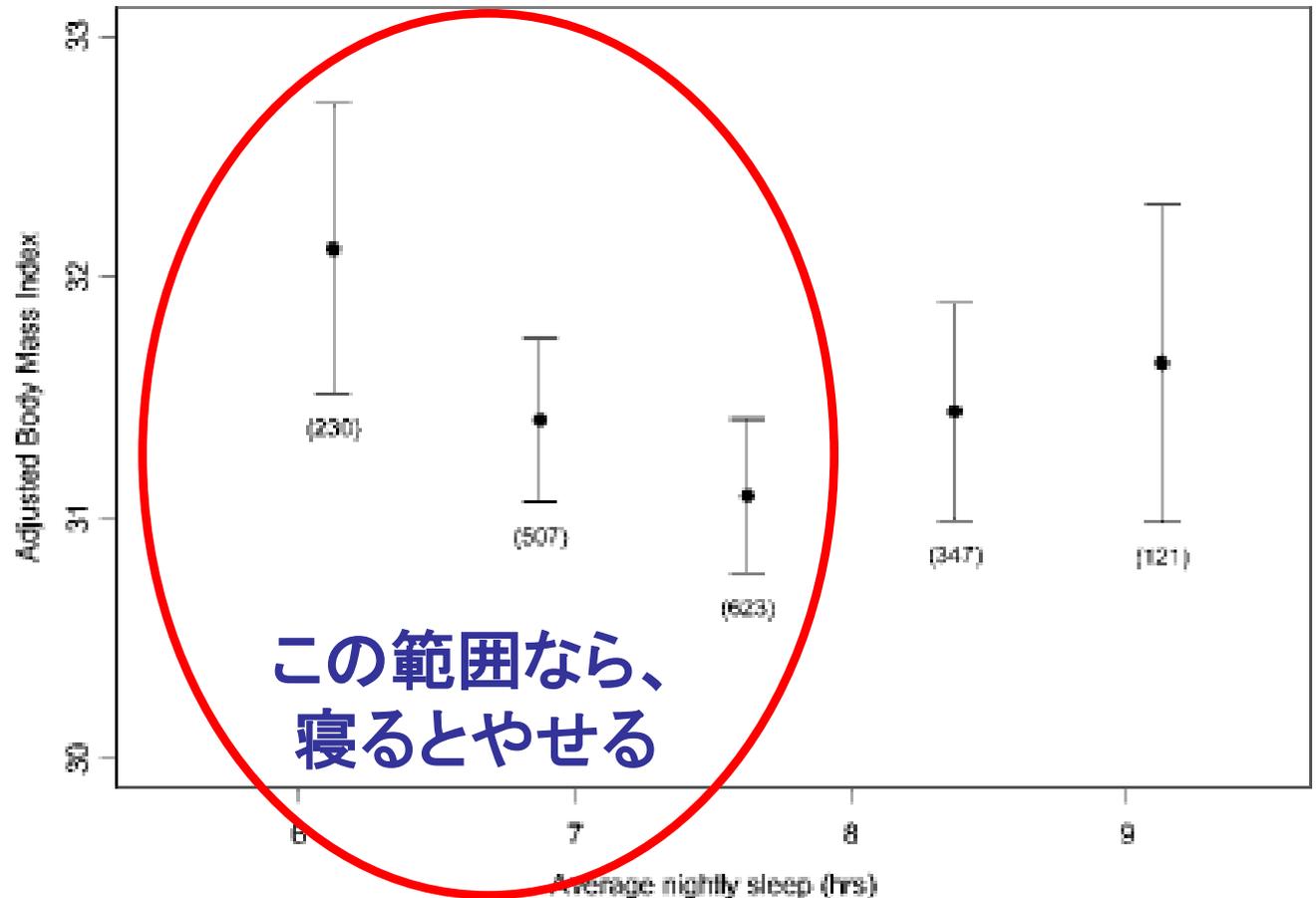
←外来受診日

# 寝ないと 太る

Taheri S, Lin L, Austin D,  
Young T, Mignot E.

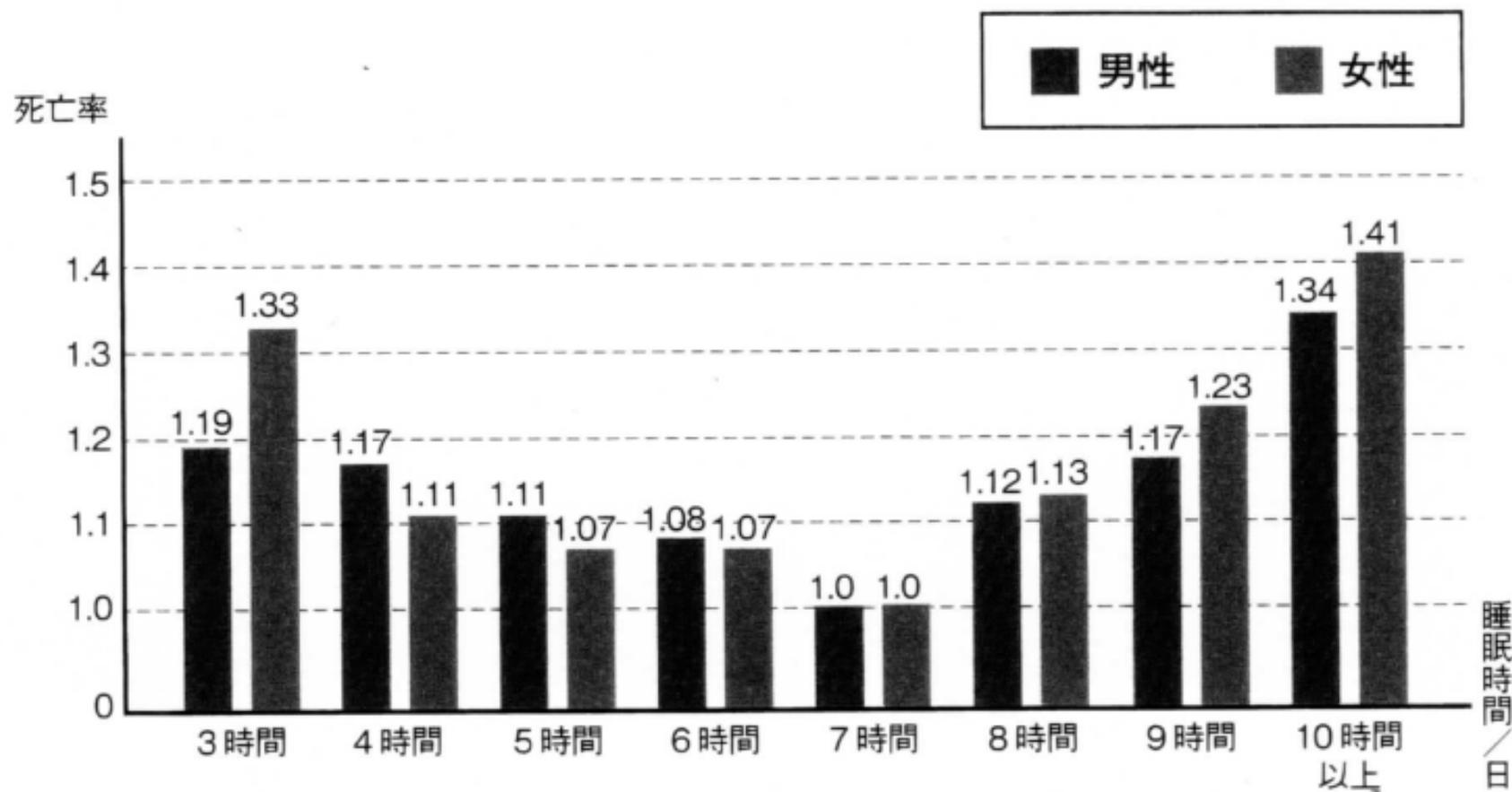
Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index.

PLoS Med. 2004  
Dec;1(3):e62.



**Figure 2.** The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep  
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside the lowest and highest intervals are included in those categories. Number of visits is indicated below the standard error bars. Standard errors are adjusted for within-subject correlation.

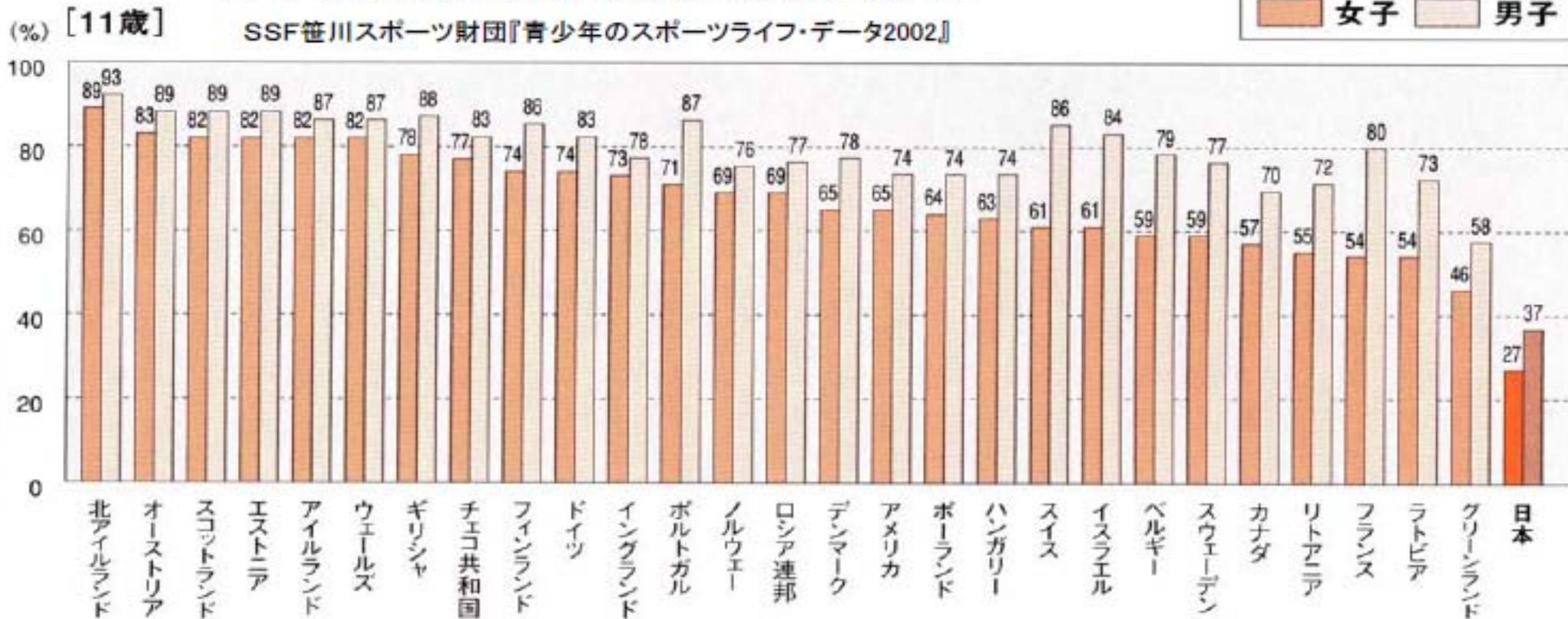
■図1 睡眠時間と死亡率の関係



米国で男性48万841人、女性63万6095人を6年間前向きに追跡。  
7時間を1とした場合の各時間のハザード比（死亡の相対リスク）

# 日本の子どもは世界で一番身体をうごかしていない

図1-9 「活動的な身体活動」週2回以上実施者の国際比較



週2回以上30分以上心拍数が120を越える運動

「言葉や情緒を扱う知育番組はありますが、体に関する番組がありません。作りたいんです」

「子供の体力低下が続いています。体の動かし方に焦点を当てて、一緒にやってみよう」

2003年秋、教育番組を制作する東京・渋谷のNHKエデュケーショナル4階会議室。同社の吉田直久（こしむち）幼児部担当部長（現NHK衛星放送センターチーフプロデューサー）と、中村和彦・山梨大准教授は新番組の構想を練っていた。子供の「体」をテーマにした番組は世界初の試み。「からだであそぼ」（04年4月・昨年3月放映）が、産声を上げた瞬間だった。

# 甦れ!! ニッポン

第3部 子供の体力低下と向き合う ①

実態はさまざま。足が遅い以前に走り方がぎこちない。ボールを投げる際に腕を回せない。要は体の動かし方が身に付いていないのだ。人間の基本動作は学問的には84に分類される。長年、体の動きを研究する中村准教授は、NHK側の要望を受け、子供の運動場面の実証などを基に36にまとめた。2カ月かけて考察したこの36の動きは番組の根幹になった。

85年と07年の2度の中村准教授が行った調査が興味深い。投げ、蹴球する、走る、なげ、の動作を5段階評価し、各動作を最高5点で数値化した。ボールを投げるでは、1点（手投げ）、2点（足をひねっている）、3点（手と同じ側の足を出す）、4点（体をひねり、手と反対の足が出る）、5点（振りかぶって投げる）と設定。85年は「3」が最多だったが、07年では「1」と「2」で全体の7割近くを占め、「5」は0人だった。

子供の体に危機感を抱いた放送関係者、研究者が思いを詰め込んだ番組は、日本の子供の現在を映す鏡でもあった。

5歳で「3歳レベル」  
文部科学省が行った09年度の体力・運動能力調査では依然、小学生の体力は低迷中だ。

男子の50メートル走は全国平均で9秒37。小中学生の体力がピークだったとされる1985年の9秒05より0秒32遅い。08年度より0秒09遅くなったものの、ソフトボール投げ、握力などともに24年前とは大きな差がある。女子も同じ傾向だ。

合計点を比べると「07年の5歳は85年の3歳、9〜10歳は7歳程度だった」。体の動きがぎこちなくなっていた結果、体力テストの数値も低迷する構図が浮かび上がった。

## 「体の動かし方」知らない

### 世界一動かない国

日本は「世界一動かない子供がいる国」といわれる。週2回以上運動する10歳男子の割合は37%。豪州の88%、ドイツの83%を大きく下回る。遊び場所も20〜30年で劇的に変わった。小学生男子の半分近くが室内で遊ぶ。校庭、公園など屋外の人工的場所は37%、野山などの自然は10%に満たない。男女ともテレビゲームが1位になった。

30代以上の大人は子供時代、90%以上が野山や公園で追いかけて、野球、メノコをして仲間と遊んだ。室内で遊んだ人はわずか数%だ。

中村准教授は訴える。「遊びが成立する条件は時間、空間、仲間の『3問』。大人が『3問』を保障する必要があるんです」。

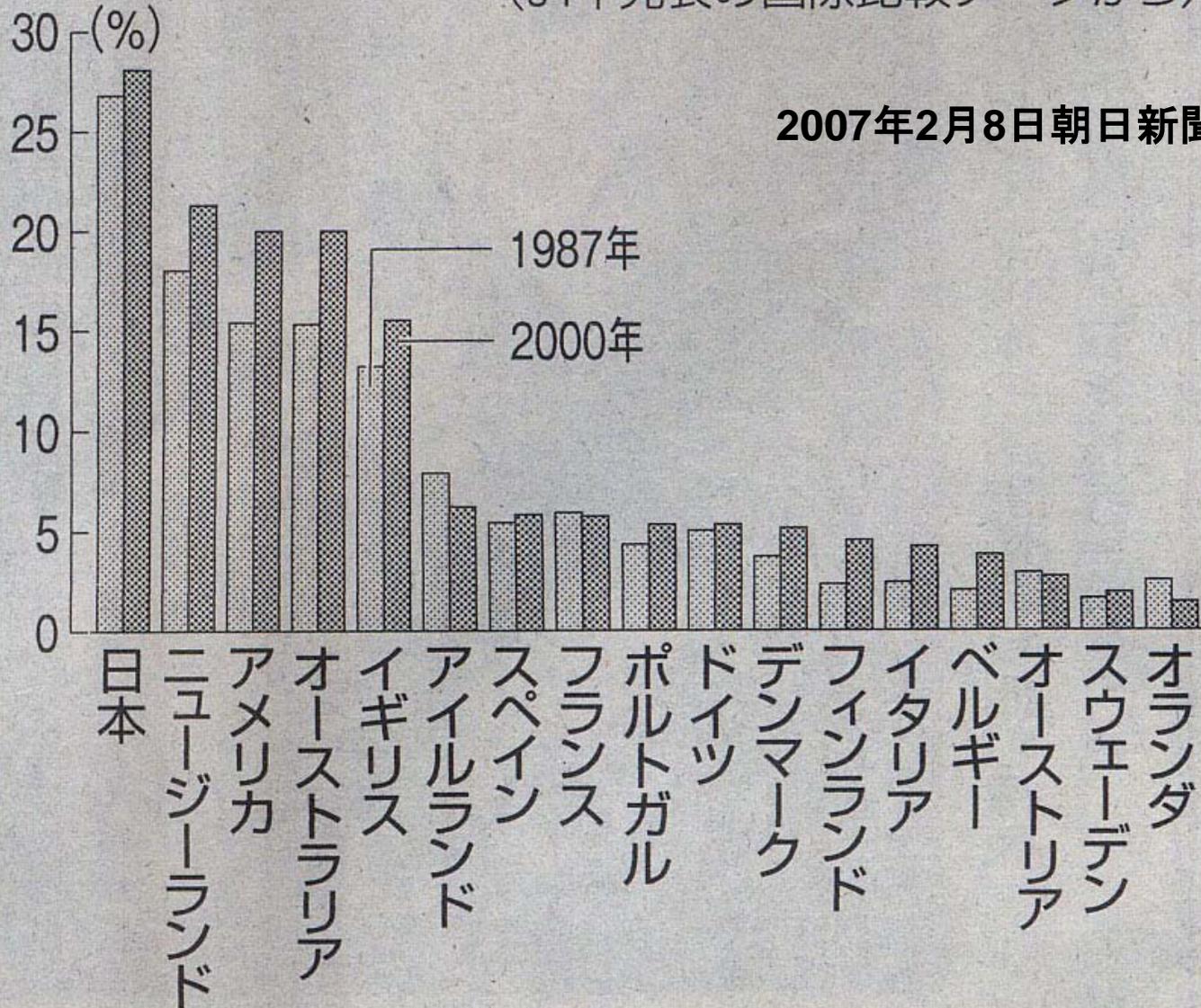


「からだであそぼ」の番組内で楽しそうに体を動かすケイン・コスギさんと子供たち（NHK提供）

# 週に50時間以上労働している就業者の比率

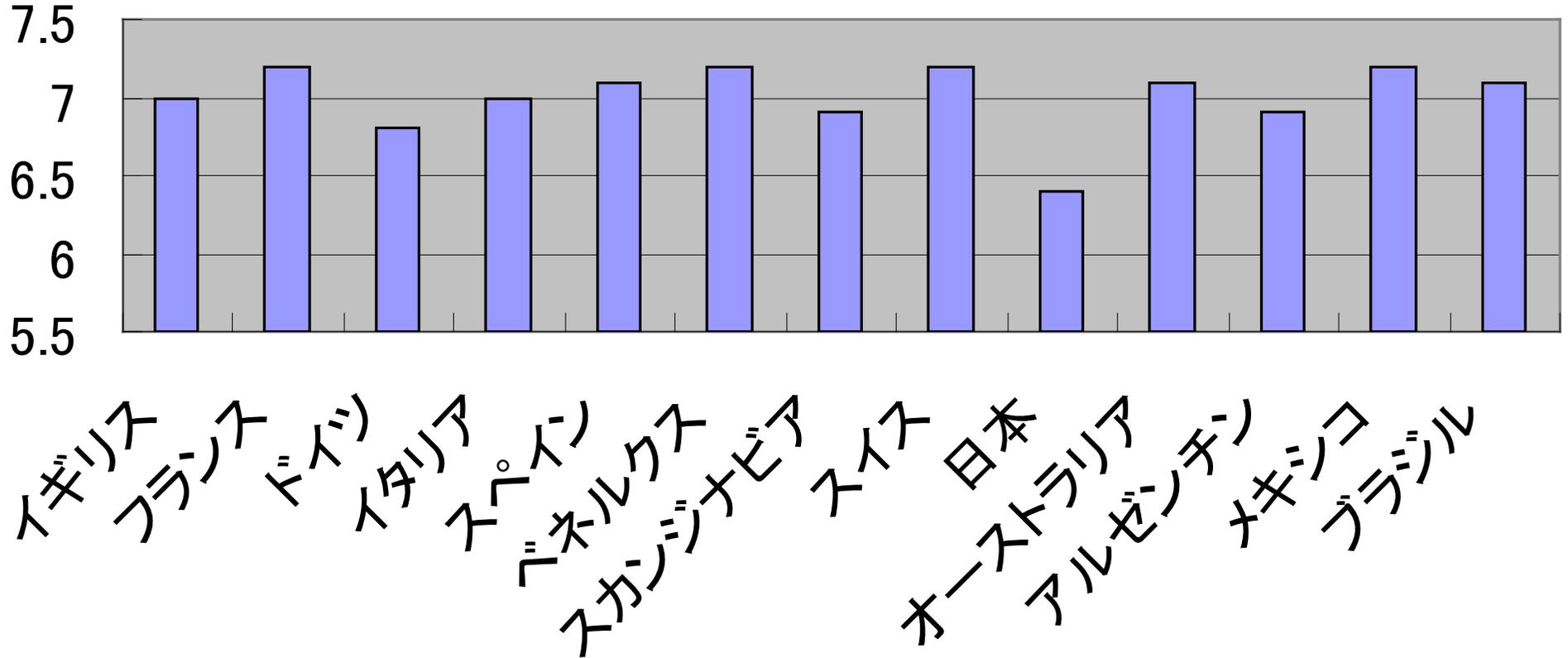
(04年発表の国際比較データから)

2007年2月8日朝日新聞



# 国・地域別の睡眠時間

時間

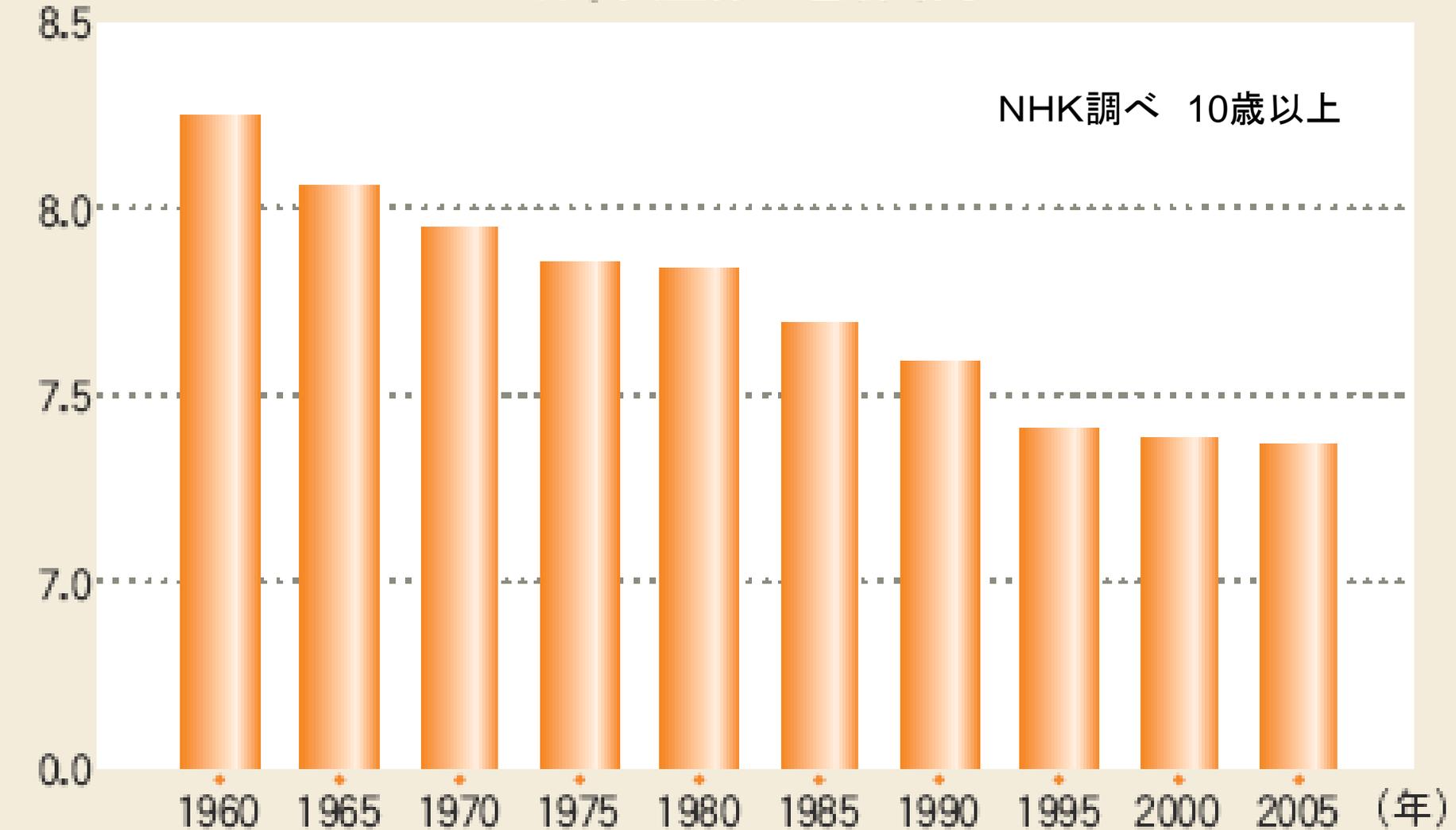


各地域500名 18-64歳(2008年8月20日から9月1日の調査)

(時間)

## 日本人全体の睡眠時間

NHK調べ 10歳以上



出典：国民生活時間調査より

**1995年以降、睡眠時間は  
これ以上減らせない下限に達した。**

(表1)世界銀行等のデータによる世界各国の労働生産性(2004年)

順	国名	労働生産性	順	国名	労働生産性
1	ルクセンブルグ	105,710	26	マルタ	50,978
2	アイルランド	86,025	27	ニュージーランド	46,937
3	米国	82,928	28	南アフリカ	44,224
4	ベルギー	78,292	29	スロベニア	44,203
5	ノルウェー	77,600	30	韓国	43,696
6	イタリア	73,259	31	ハンガリー	43,574
7	フランス	71,849	32	チェコ	42,127
8	オーストリア	70,686	33	ポルトガル	40,240
9	英国	65,881	34	スロバキア	36,138
10	フィンランド	65,612	35	ポーランド	35,732
11	オランダ	65,016	36	クロアチア	34,656
12	ドイツ	64,673	37	エストニア	32,972
13	香港	64,480	38	アルゼンチン	32,916
14	デンマーク	63,412	39	リトアニア	31,351
15	オーストラリア	63,343	40	モーリシャス	30,480
16	スウェーデン	63,055	41	チリ	29,903
17	カナダ	62,455	42	トリニダード・トバゴ	28,206
18	スペイン	59,520	43	アルジェリア	27,398
19	日本	59,050	44	ラトビア	26,483
20	アイスランド	58,867	45	マケドニア	25,664
21	スイス	58,338	46	マレーシア	25,615
22	シンガポール	57,598	47	トルコ	24,946
23	ギリシャ	56,687	48	メキシコ	24,653
24	キプロス	55,725	49	コスタリカ	24,382
25	イスラエル	52,770	50	ブルガリア	21,454

単位:購買力平価換算ドル  
(世界銀行換算レート)

「労働生産性」とは一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標。2004年度の結果(米国を100)によるとユーロ圏87%、英83%、OECD (Organization for Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構)加盟国の平均75%だが、日本は71%。これはOECD加盟30カ国中第19位、主要先進7カ国間では最下位。

**残業(睡眠時間が犠牲)**  
⇔ **低い労働生産性**

(表1)世界銀行等のデータによる世界各国の労働生産性(2004年)

順	国名	労働生産性	順	国名	労働生産性
1	ルクセンブルグ	105,710	26	マルタ	50,978
2	アイルランド	86,025	27	ニュージーランド	46,937
3	米国	82,928	28	南アフリカ	44,224
4	ベルギー	78,292	29	スロベニア	44,203
5	ノルウェー	77,600	30	韓国	43,696
6	イタリア	73,259	31	ハンガリー	43,574
7	フランス	71,849	32	チェコ	42,127
8	オーストリア	68,100	33	エストニア	38,972
9	英	67,500	34	スロバキア	38,916
10	フィンランド	66,000	35	リトアニア	34,656
11	オランダ	65,016	36	クロアチア	34,656
12	ドイツ	64,673	37	エストニア	32,972
13	香港	64,480	38	アルゼンチン	32,916
14	デンマーク	63,412	39	リトアニア	31,351
15	オーストラリア	63,343	40	モーリシヤス	30,480
16	スウェーデン	63,055	41	チリ	29,903
17	カナダ	62,455	42	トリニダード・トバゴ	28,206
18	スペイン	59,520	43	アルジェリア	27,398
19	日本	59,050	44	ラトビア	26,483
20	アイスランド	58,867			
21	スイス	58,338			
22	シンガポール	57,598			
23	ギリシャ	56,687			
24	キプロス	55,725			
25	イスラエル	52,770			

単位:購買力平価換算ドル  
(世界銀行換算レート)

「労働生産性」とは一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標。2004年度の結果(米国を100)にトスレュー口圏270% 並220%、

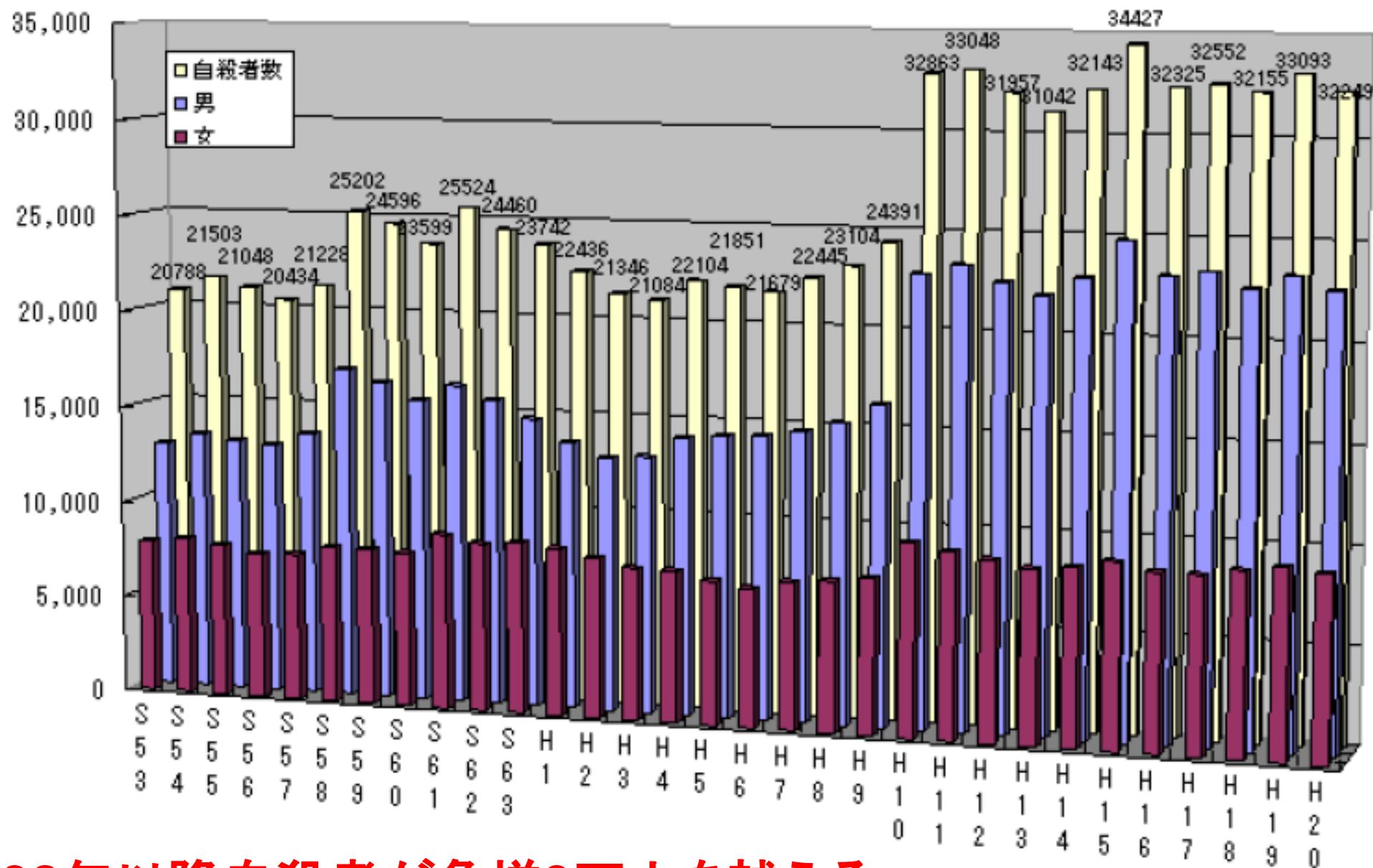
**寝不足で懸命に働いている気になっている日本人**

Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構)加盟国の平均75%だが、日本は71%。

これはOECD加盟30カ国中第19位、主要先進7カ国間では最下位。

**残業(睡眠時間が犠牲)**  
⇔ **低い労働生産性**

**時間をかければ  
仕事が増える  
という幻想が  
背景にある**



1998年以降自殺者が急増3万人を越える

睡眠キャンペーンとは

インタビュー

不眠とうつ

眠れないときには

統計・資料

相談窓口はこちら

多くの人のメンタルヘルス  
ポータルサイト  
「こころの耳」

相談窓口一覧があります

# 眠れてますか？



～2週間以上続く不眠は、うつのサインかもしれません。眠れないときは、お医者さんへ～

睡眠キャンペーンとは

睡眠キャンペーン解説映像はこちら



テレビスポット映像



実は大切な「睡眠」の問題



ポスター [PDF:282KB]

# お父さん 眠れてる



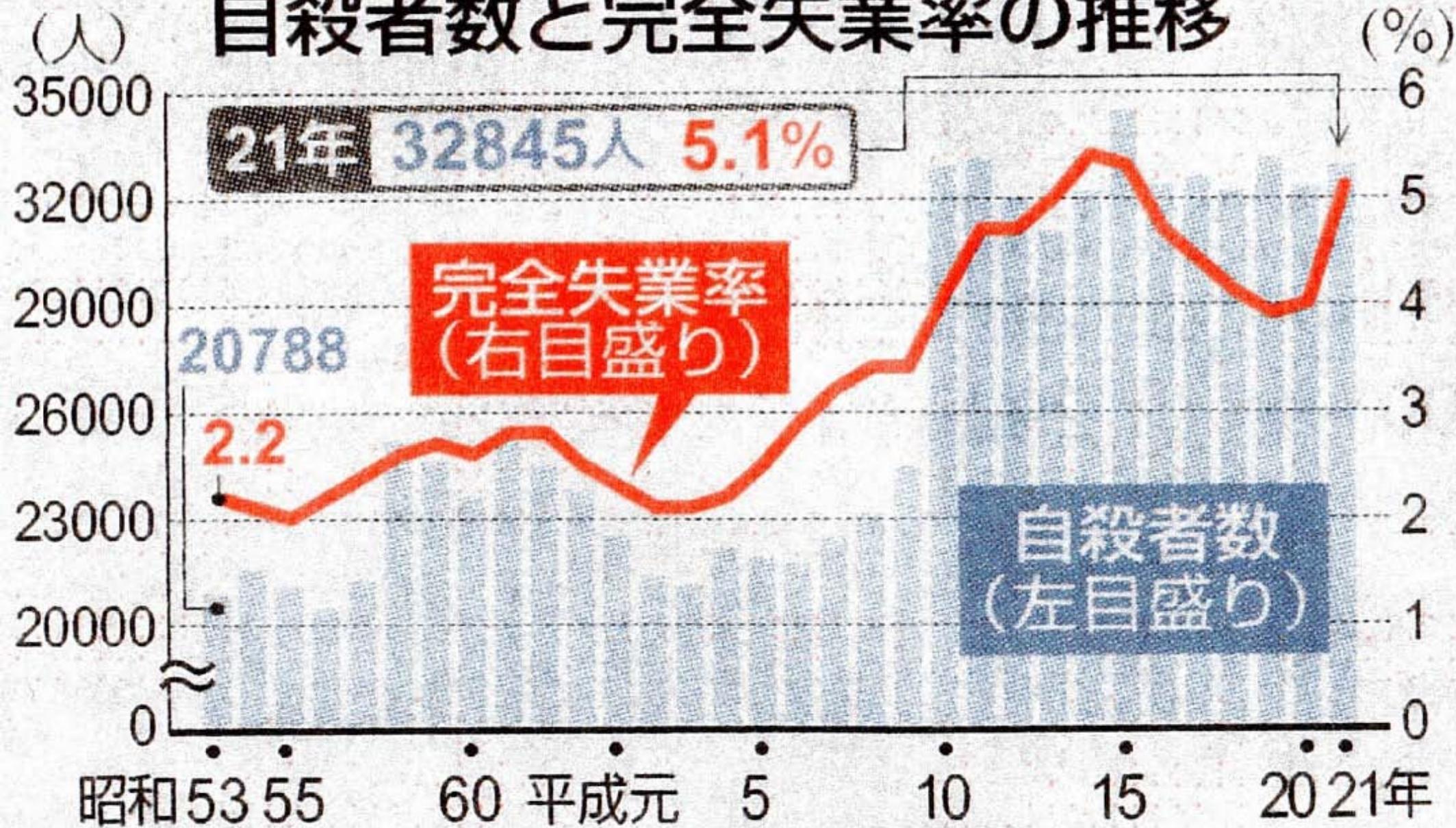
疲れているのに、  
2週間以上眠れない日が続いている  
.....  
食欲がなく、体重が減っている  
.....

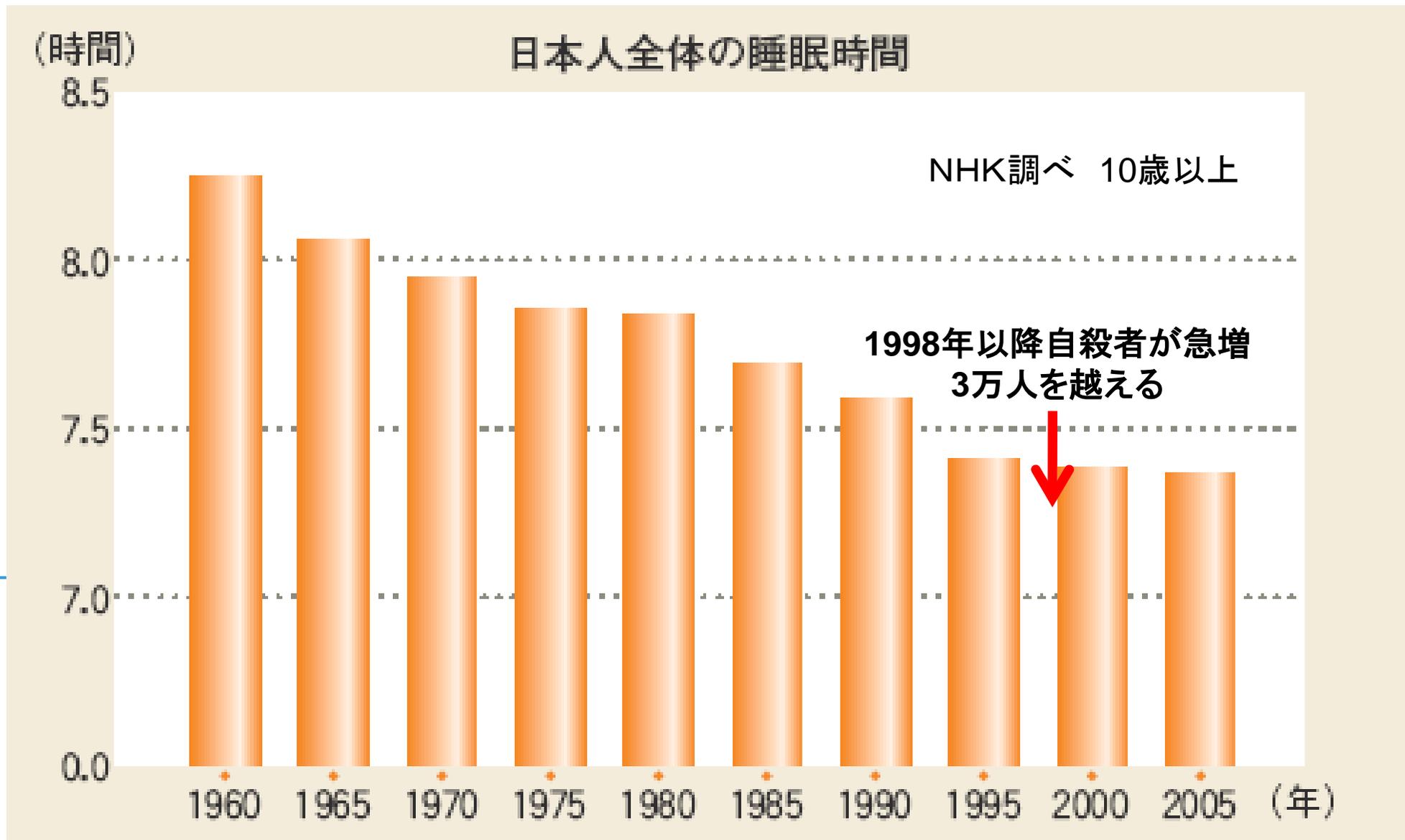
もしかしたら、「うつ」かも…  
眠れないときは、  
お医者さんにご相談を。



3年4月数府県強化月間です

# 自殺者数と完全失業率の推移





出典：国民生活時間調査より

**Kohyama J. More sleep will bring more serotonin and less suicide in Japan. Med Hypo (in press)**

# セロトニンと自殺と睡眠不足

- セロトニンの働きはリズムカルな筋肉運動で高まる (Jacobs BL, Azmitia EC. 1992)。
- 夜ふかし朝寝坊、時差ボケ状態や睡眠不足では元気が出ず、リズムカルな筋肉運動どころではなくなり、セロトニンの働きが高まらないことを懸念。
- 脳内のセロトニン濃度が低いときには、短期の報酬予測回路がより強く活動 (Schweighofer N, et al. 2008)。
- 自殺した方の前頭前野ではセロトニンが減っている (Leyton M, et al. 2006)。
- 睡眠不足と自殺との関連が指摘 (Liu X. 2004)
- 睡眠不足では前頭前野が担っている衝動性を抑える機能が発揮されにくい ( Yoo SS, et al. 2007)
- 前頭前野のセロトニンが足りないと、前頭前野が担っている衝動性を抑える機能が発揮されにくい ( Tekin S, Cummings JL, 2002)

夜ふかし朝寝坊、時差ボケ状態や睡眠不足では元気が出ず、リズムカルな筋肉運動どころではなくなり、セロトニンの働きが高まらない

夜ふかし

寝不足

睡眠不足では前頭前野が衝動性を抑えにくい

前頭前野機能低下

衝動性増強

寝不足と自殺が関連

前頭前野のセロトニン低下で、前頭前野が衝動性を抑えにくい

自殺した方の前頭前野ではセロトニンが減

自殺

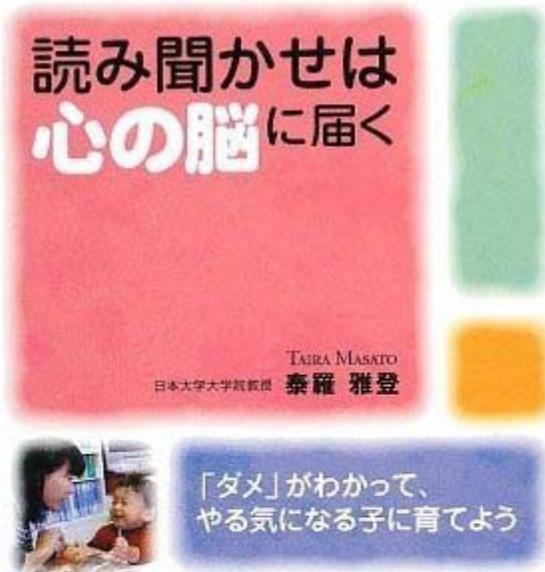
前頭前野セロトニン低下

将来予測低下

セロトニン低下

セロトニン濃度が低いと、長期の報酬予測回路が働きにくい。

# 親子の読み聞かせは 「心の脳」に働きかける



**泰羅雅登**

東京医科歯科大学大学院

医歯学総合研究科

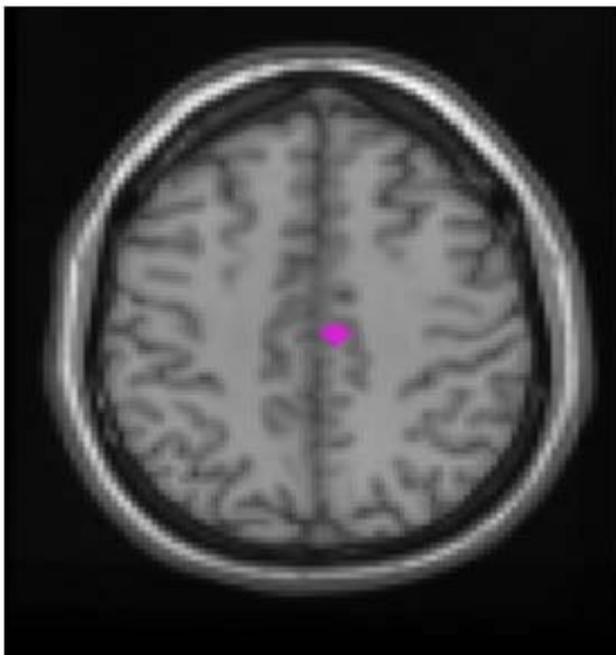
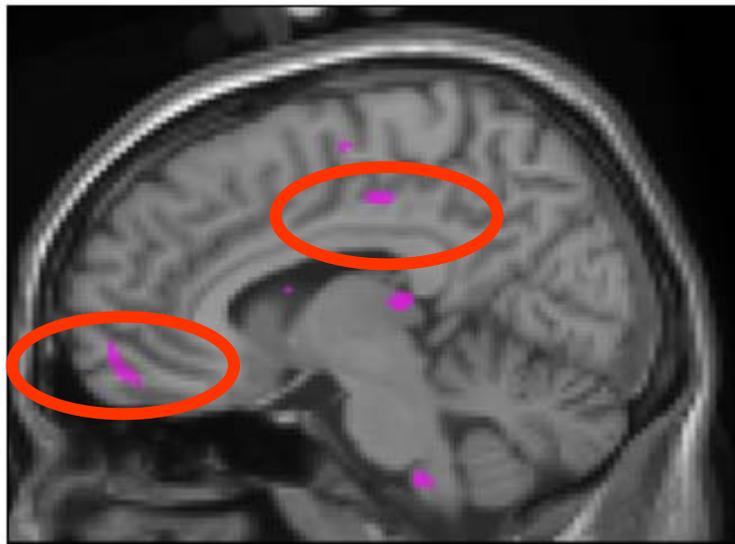
認知神経生物学分野 教授

# 子供の脳活動



**Brain activity of the child.**

お母さんの読み聞かせを  
聞いているときの反応

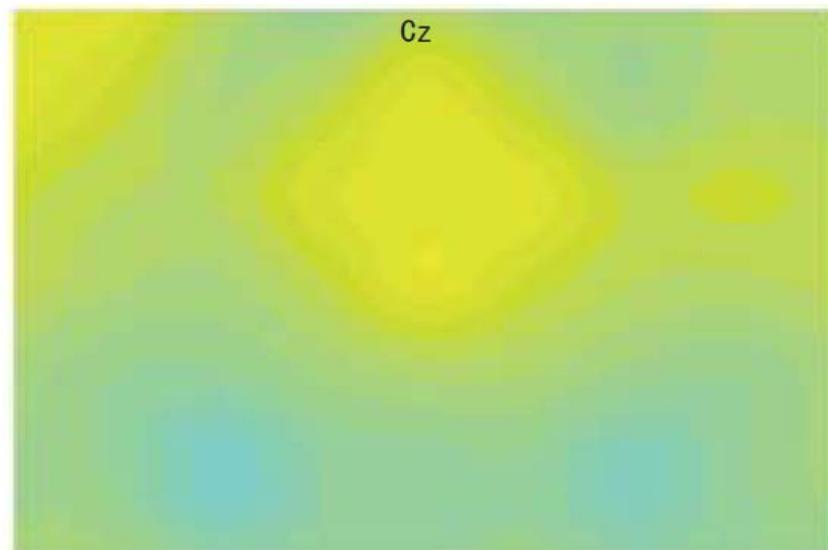


辺縁系に活動  
感情・情動  
に関わる脳  
心の脳に活動

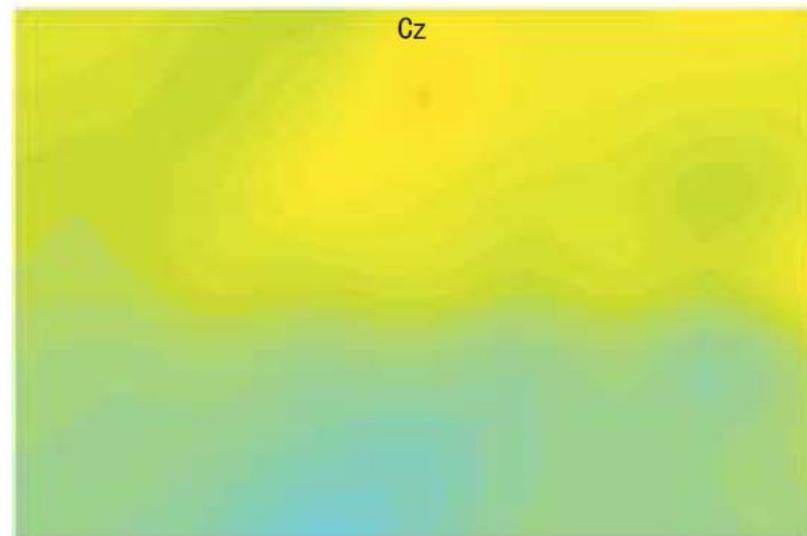
# お母さんはどう？



前頭前野が活発に



音読



読み聞かせ

読み聞かせで前頭前野を活発にしよう

- 子どもに読み聞かせていると、親の前頭前野が活発になる。
- 前頭前野は自殺の衝動を抑える！
- お父さんに読み聞かせをしてもらおう！



9月4日(土)

開場・受付開始/午後12時～ ※各地の活動発表(ポスター展示)は、午後12時～午後7時までご自由にご覧頂けます。

### プログラム① テーマ:「読み聞かせ」

開催時間 午後3時～午後5時45分 会場 一ツ橋記念講堂

#### 「なぜ、今、読み聞かせなのか？」

子どもの早起きをすすめる会と読み聞かせの関係はなんでしょう。入眠儀式(眠るまでの段取り)としての読み聞かせという面がひとつはあります。ただ今回はもう少し違う面を知っていただきたいのです。最近の脳科学が、読み聞かせをすることで、お子さんの心の脳が活発に活動することだけではなく、読み聞かせをしているお母さんの前頭前野の活動が盛んになることを明らかにしたのです。

前頭前野は脳のちょうど裏側にあたる脳の部分で、脳のほかの部分の働きを制御する、最も高次な中枢です。人間の心そのものといえるかもしれませんが、読み聞かせによる親子の交流への好影響は経験的には分かっていたが、脳科学のこの点へのアプローチが始まった、というわけです。読み聞かせも実は相当に奥が深いのかも知れません。たかが読み聞かせ、されど読み聞かせです。さあ、みなさん、もっともっと読み聞かせをしましょう。

#### ●講演(1)「子どもが寝く読み聞かせの世界～聖の園まき～」

講師: 小児科医/内海裕美氏



講師プロフィール: 内海 裕美(うつみ ひろみ)

古村小児科医長(日本小児科学会専門医認定)、医学博士、小石川医務会理事、日本小児科医会子どもの心対策部和南担任理事、チャイルドフライン安産センター理事、子ども白書編集委員、1980年東京女子医科大学卒業、小児科専攻医入局、平成9年開業、子育て支援セミナーを毎月開催、親子への読み聞かせ、保育園で園医活動を通して子どもたちへの読み聞かせを行っている。著書は「メディア漬けで壊れる子どもたち」(少年写真新聞社・2009年5月)、「よこそ!絵本の世界へ」(学燈社・平成17年、分冊執筆)、チャイルドヘルス(創想と治療社)にて「絵本の世界から」を連載中。

#### ●講演(2)「読み聞かせ」活動の構造と機能の発達:「読み聞かせ」からリテラシー獲得へ

講師: 白百合女子大学教授/田島信元氏



講師プロフィール: 田島 信元(たじま のぶもと)

白百合女子大学文学部教授、生涯発達研究教育センター所長、博士(人間科学)、専門は生涯発達心理学・文化心理学、生涯発達心理士、北海道大学で研究のため、10年間子どもたちの保育にあたる。乳幼児の発達についての研究を長年続けるが、子育て支援のあり方を発信し続ける。最近では乳幼児・児童から高齢者に至る生涯発達過程の研究に従事している。著書は「共同行為としての学習・発達」(金子書房)ほか多数。

#### ●実演「前頭葉が盛り出すカムジー式 読み聞かせ法」

講師: リズム音楽研究所主宰/カムジー先生

講師プロフィール: カムジー先生(かわら まさはる)

リズム音楽研究所主宰、ジャズベースト員41年、音創作作曲家、子ども達のアイドル!リズム遊びの名人「カムジー先生」として、子どもの心を引き出すリズム表現を通して、正しい生活リズムの大切さを幼児にも楽しく理解させることができるオリジナルプログラム「早起きリズムコンサート」を展開するから、保護者、保育者を対象に講演、執筆、NHK教育テレビに出演するなど幅広く活躍中。小学校での公演は全国超600校に及び、近年は、保護者を対象に実際の演奏し、コミュニケーションの大切さを伝えたく「親子リズム教室」を開業。また、奥から実践発信!実践発信即社会を創ろう!との思いからフキクマの指導者育成する「カムジー・メソッド」の普及に積極的に全国を飛び回っている。書籍「カムジー先生の 毎日が楽しい!1分間リズム遊び一冊に心を込め、子どもの心と体をももう」(すずき出版)、CD「カムジー先生のリズムあそびで早起き元氣派!!」(ヤングレコード)



#### ●トークセッション「読み聞かせをすすめるために」

パネラー: 内海裕美氏・田島信元氏 司会: 子どもの早起きをすすめる会/神山潤

### プログラム② 各地の情報交換会(ポスター展示&発表会)

開催時間 ポスター展示/4日のイベント開催時間中、自由にご覧いただけます。発表会/午後6時～午後7時

会場 中会議場

各地で子どもたちの健やかな育ちのため、また親たちなど周囲の大人たちへの育児の手助け、生活リズムに関する調査研究など、皆さんが取り組んでいらつしやる活動についてのポスターを使い発表していただく「各地の情報交換会」を行います。地域や幼稚園・保育園、学校をはじめ、職場などで取り組んできていることの情報交換を通じて、同じ目的で活動している方々の悩みや解決のヒントを分かち合ひましょう!



あなたの日ごろの取り組みを紹介してみませんか?  
個人・グループを問いません。参加グループには参加賞を進呈。  
優秀作品の表彰もあります。(詳細は次ページをご覧ください)

### プログラム③ 懇親会(希望制、会費別達) ※ISMSJ(日本臨床睡眠医学会)との共同懇親会です。

開催時間 午後7時～午後9時 会場 旭水会館 会費 2000円

\*情報交換会で展示されたポスターの優秀作品表彰式があります。

9月5日(日)

#### 【早起きコーディネーター育成講習会】

テーマ:「自分の頭で考えよう～あなたの思いを伝えるために～」

講師: 藤原和博氏

開催時間 午前10時～午後3時45分(受付開始:午前9時30分～)

会場 中会議場 定員 60名(要事前申込み)



講師プロフィール: 藤原 和博(ふじはら かずひろ)

東京学芸大学客員教授/前・杉並区立和田中学校校長、55年生まれ。78年東京大学経済学部卒業後リクルート入社、東京営業統括部長、新潟事業部長などを歴任後、93年よりヨーロッパ(駐在、95年同社フェローとなる。03年より5年間、都内では義務教育初の民間校長として和田中学校長を務める。学校を核に地域社会を再生するプロジェクトを推進。08年、橋下大副知事特別顧問、「公立校の運営」(ちくま文庫)、「リクルートという会社」(文芸春秋)、「校長先生になろう!」(日経BP)、すべての問題解決に役立つ「つなげる力」(文芸春秋)など著書多数。若者は、戦略的に人生を生きる必要性を説いた「30歳の教科書」(文芸春秋)。詳しくは「よのなかnet」 <http://www.yononaka.net>

#### 【スケジュール】

10:00	開会
11:00	授業「考えるとはどういう行為をいうのか? ~【よのなか】科の授業「自殺と安楽死を考える」を通じて考えてみよう!」
12:00	休憩
13:00	※昼食は各自でご対応下さい。会場での昼食は可能です。講師にも食事もありますのでご利用下さい。
14:00	午後の部 ワークショップ副講師「日本の教育界と社会全体に蔓延る「正義主義」の根柢をいかにして解くか ~子どもたちの未来を拓くために」
15:00	終了

#### <早起きコーディネーターとは?>

夜ふかし和室坊が心身に与える悪影響を理解し、子どもたちが早起きをして元気に過ごせるように、適切な助言を与えることができる方を子どもの早起きをすすめる会では早起きコーディネーターとして認定します。9月5日の講習受講が必要条件です。9月5日の講習修了時に検定試験問題をお渡します(答案は後日郵送して頂きます)。検定試験で一定以上の成績を頂いた方を早起きコーディネーターとして認定します。早起きコーディネーターに認定された方は、会のHPでご紹介させていただきます。検定試験問題は「生活リズム甲子園」(<http://www.rk.utsu-koshien.jp/koshien.ctm>) 講義問題を参考にさせていただきます。書状のご参加をお待ち申し上げます。