

「睡眠と教育」

講演会・ワークショップのおしらせ

- しっかり眠ることで、子どもの自殺リスクは最大**66%減少**する!
- 睡眠を改善することで欠席・不登校・退学を減らせる!
- 多くの「起立性調節障害」は睡眠リズムに原因がある!

生徒の欠席や不調、退学や成績不振の大きな原因として、「睡眠の問題」があります。生徒の健康と将来を応援するために、睡眠の正しい知識を身に付け、さらに、真に効果のある指導方法を学ぶ講演・ワークショップです。

日時 ▶ 2018年**5月13**日(日) 13:30~17:30

会場 ▶ 東京医科大学 第一教育研究棟
(東京メトロ西新宿駅・JR/地下鉄 新宿駅)

参加費 ▶ **無料** ※下記取り組みや研究活動にご興味がある、もしくは参加したい方を優先的にご案内させていただきます。申込時にご表明ください。

参加申し込み・問い合わせ

▼▼ メールにてお送り下さい ▼▼

✉ academic@esleep.jp

第一部

教育と睡眠「子どものこころ・からだ・ねむり」

人はなぜ眠らなければならないのか。よい睡眠かどうかはどう判断するのか。子どもたちの睡眠やリズムに潜む問題とは。最新の研究をもとに、睡眠の基礎知識と教育との関係を、分かりやすく解説します。

第二部

今日からできる睡眠生活指導

子どもに起こりやすい「睡眠障害」について学び、どのように指導をし、どのような場合には医療機関と連携すべきか、実践形式で学んでいきます。

講師紹介

志村哲祥 先生

医師・医学博士(医学)・精神保健指定医・学校医・産業医 東京医科大学精神医学分野睡眠研究ユニットリーダー・菅野病院 児童思春期睡眠外来



睡眠障害全般、児童思春期の睡眠障害、発達障害と睡眠、生活習慣を通じた睡眠の改善の研究と実践に関する第一人者の先生からレクチャーを受けます。

研究活動について

下記取り組みへの研究協力校を募集しています。詳細はWEB(<https://esleep.jp> 右記QRコード)からご覧ください。



- ▶ 東京医科大学・科研費研究
「個別化睡眠指導による欠席の削減」
- ▶ 東京大学・瀧本ゼミ
「始業時刻適正化プロジェクト」

学校内講演プログラムについて

「研究協力校」として上記プロジェクトにご協力頂ける場合、教職員・生徒・保護者等を対象に、貴校にて睡眠改善のための講演を随時受け付けております。ぜひお問い合わせください。

コーディネーター
石橋由基 先生 | 医師 慶應義塾大学
NPO法人日本政策創造基盤代表理事

(運営元 : eSLEEP project)
東京医科大学精神医学分野睡眠研究ユニット
NPO法人日本政策創造基盤・東京大学瀧本ゼミ
NPO法人睡眠リズム障害患者会Rhythm and Sleep