

今号の
トピックス

■第2期ネット健康問題 乳幼児支援者1日研修会の報告

「さあ一緒に勉強して、あなたも啓発に踏み出してみませんか」



第2期(2回)乳幼児支援者研修会を9月11日(日)オンラインで開催しました。北は北海道、南は沖縄と文字通り全国各地から40名の方が受講下さいました。運営側は昨年に続いて実行委員会形式でしたが、田草雄一実行委員長を筆頭に、昨年の受講者が新たに加わり11人体制での活気溢れる実行委員会となりました。

専門家の講演として、睡眠の専門家である菊池清先生(兵庫県立リハビリテーション中央病院子どものリハビリテーション・睡眠・発達医療センター長)をお迎えしました。「眠って広がる子どもの未来と可能性」と題したお話は、深い学びとなったのはもちろん、講師のお人柄に触れ素晴らしいご縁をいただいたことに感謝しております。

又、各分野(「脳」「睡眠」「視覚」「運動器・遊び)」の講義は、昨年の反省を踏まえながら提案されたプログラムを実行委員会で喧々諤々議論し、その都度ブラッシュアップされた内容に更新されてゆきました。

田草実行委員長の「啓発資料 Up-to-date 乳幼児編」の講義もあり、充実した研修会だったと思います。専門家の講演の内容やグループワークの様子、受講者の感想をご紹介します。〔実行委員会事務局長 矢野さと子〕

◇専門家の講演(抜粋)

「眠って広がる子どもの未来と可能性」



1、子どもの現状について

「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」より
*睡眠不足を自覚している児童生徒(小5～高3年生)が少なからず存在する。

*睡眠不足を自覚している児童生徒は自己肯定感が低い。その要因として、『睡眠不足→認知機能の低下・心身の不調→自己肯定感の低下→不安・緊張→睡眠障害』の悪循環に陥る。

⇒これを防ぎたい!(菊池先生)

2、「夜」の睡眠の役割

『脳と体を育て守る』+『体内時計の調整』

体内時計は、精子・卵子以外の全ての細胞(数十兆個)に存在。それを整えるために朝の光と朝食が重要。長期休みの遅寝・遅起きの習慣化は学校始まりにより社会的時差ぼけをお越し心身の不調が生じる。就寝・起床の時間のずれは、1～2時間にとどめておくことが必要。

3、睡眠障害のリスク

脳機能低下→注意欠如・多動症、体内時計の乱れ→起立性調整障害に似た症状に。

※慢性睡眠障害により“できない自分”を本当の自分と誤り自信喪失となる。

4、乳幼児期の睡眠の特徴と「眠りを育てる12箇条」の勧め

明暗(昼夜)リズムをつけ、十分な睡眠時間を確保する。そのために、日中は活動させ(遊ばせる)、眠る1時間前からは強い光を見せない(タブレット・スマホ・TV)が大切。

◇グループワーク

医療関係者、カウンセラー等、教育関係者、園関係者、啓発関係者のグループに分かれて、具体的な啓発方法について交流しました。

啓発する上での課題の共通点は、「インフラ化されたスマホ・ネットを否定できない」「保護者・大人が自分事として受けとめてもらうにはどうすればよいか」でした。

乳幼児の保護者の95%は学習経験がない現状で、一人でも多くの保護者に啓発するには、なぜコントロールが必要なのか、根拠に基づき分かりやすい言葉やイラスト挿入などの工夫が必要なが再確認されました。

◇参加者の感想(アンケートから抜粋)

【菊池先生のお話について】

・睡眠って本当に大事なんだと改めて実感しました。こんなに詳しく聞くことがなかったので、とても勉強になり、もっと詳しい話を聞きたいと思いました。なにより、自分の園の方や保護者の方に聞いて欲しいとも強く思いました。

【グループワークについて】

・立場の近いメンバーでグルーピングされていたことで、参考になるご意見をたくさんいただきました。今後の活動に役立てたいと思います。

【乳幼児の現状について】

・わかりやすかった。現状を知って驚いた。大人がまず知る事が大切。もっとゆっくり聞きたかった。など

【その他】

・保護者向けのわかりやすい啓発資料(イラスト多め)が欲しい、等のご提案や各分野のもっと聞いてみたいことへのご意見も多数ありました。ありがとうございます。

〔ご意見・ご感想をお寄せいただくと幸いです。〕
〔連絡先:養成協 HP よりメール(燈火編集長 矢野宛)〕