



「はじめてよう眠育」ロゴマーク

眠育とは・・・

ただしい睡眠習慣をつくり子どもたちの成長を応援する活動です。成長ホルモンが分泌される入眠から3時間程度を深い眠りにするのが理想で、脳がいちばん育つのもこの時間帯です。毎朝7時に起きるとすると、夜9時に寝て10時間眠る、子どもたちの理想の睡眠をともにつくりませんか。

①睡眠環境の研究と製品開発

子どもの理想の睡眠環境実現のための研究と技術開発に取り組んでいます。そして、その普及・汎用化のための製品開発を行っています。

②子どもの睡眠の実態調査・研究

滋賀大学の辻延浩教授の協力を得て、児童の睡眠条件による運動能力(集中力)の違いを調査・研究しています。

③『眠育王子』による眠育情報発信

プロジェクトが関わるメディアやイベントに「ボディゼロキッズ」イメージキャラクターであり、『眠育王子』の鈴木福くんが登場。『眠育王子』として、一緒に「眠育」の普及に貢献します。

④眠育啓発活動の実施

2014年5月5日の「子どもの日」には、神奈川県ショッピングモール2会場で「眠育イベント」を開催。『眠育王子』の鈴木福くんも登場し、トークショーやお集まりいただいたお客様と一緒に「眠育クイズ」を行い、楽しみながら眠りの大切さを学ぶイベントを実施しました。また、小中学校では「眠育教室」の授業への協力も行っています。

⑤ホームページによる眠育情報発信

ホームページやカタログなど西川リビングのもつオウンドメディアより眠育に関する情報を発信します。ホームページでは現代の子どもの睡眠に関する情報や、睡眠と成長の関係性など様々な情報を発信し、睡眠の重要性を広く啓発して参ります。

子どもの成長にとって欠かせない「睡眠」と「寝具」

---滋賀大学 教育学部 保健体育講座 教授 辻 延浩氏

“寝る子は育つ”と称される「睡眠」は、身体の発育だけでなく、記憶の定着や運動技能の発達、感情のコントロールなど、「脳」や「心」の成長にも大きく関与していることが、最近の研究で分かってきました。「睡眠」は運動や食事と同じくらい、子どもたちの健やかな成長にとって、欠かすことのできない重要な営みです。しかし、小学校高学年から中高年生にかけて子どもたちの睡眠時間は短縮化され、慢性的な睡眠不足に陥ってしまいます。

睡眠の効果を得るためには、小学校期において規則正しい睡眠習慣を形成すること、それに向けて眠りやすい睡眠環境を整えてあげることが大切です。睡眠環境を整える中でも、身体に触れる「寝具」はとても重要なアイテムだと言えます。とりわけ敷き寝具は、成長期の背骨をしっかりと支えることで心地よく入眠でき、熟睡感を得るための必須アイテムです。汗をかきやすい子どもたちにとっては、快適な環境を維持するために、通気性のよい構造など、ムレ対策も必要になってきます。

滋賀大学 教育学部 保健体育講座 教授 辻 延浩氏

子どもが睡眠の大切さを科学的に認識し、自己の睡眠を改善していける睡眠教育プログラムを、現場の先生たちと共同で開発し実践化に努めている。キャラクター「おはよちゃん」、紙芝居「あさひをあびてスイッチオン!」、授業支援DVD「健やかな体をつくる睡眠の教育」などを制作。

