



夜 10 時以降に就寝する 3 歳児の割合：昭和 55 年 22%、平成 2 年 36%、平成 12 年 52%。  
(日本小児保健協会の幼児健康度調査)

睡眠不足を自覚している小中学生：約 6 割 (東京都養護教諭研究会の調査)

「寝たまま保育園に連れて行かれる赤ちゃん、ボーンとした疲れた表情の小学生、夜のテレビやコンピューター、深夜のお店でみかける子どもたち、はたして、このような生活は、脳の発達に影響はないのでしょうか」これが私たちの問題意識のはじまりです。

このような子どもたちの生活パターンの急な変化には、現在日本で急速に進行している社会全体の夜型化が大きく影響しています。過去数百万年間少なくとも中緯度地域ではヒトは太陽光の下で活動し、夜は休息するという生活リズムを維持してきました。現在私たちをとりまく社会生活の夜型化は、人類史上未曾有の急激な生活環境の変化です。現代日本の子どもたちは遊ぶことも、かけてゆくことも、そして眠ることも難しくなっています。大人が知らず知らずのうちに、自分たちの生活パターンに子どもたちを引き込み、結果として大人が子どもたちを眠らせなくしてしまったのです。子どもたちに適切な養育環境を提供するのは大人の務めです。

最新の神経科学の進歩でわかってきたのは、発育期における睡眠の大切さであり、健康維持における生体リズムを整えることの大切さであり、生体リズムに対する、光、社会環境の影響です。ヒトはなんにも特別な生き物ではありません。ヒトも周期 24 時間の地球で生活する生物であることをあらためて思い知らされたわけです。朝の光を浴び、昼間十分な活動をすることで安定した生体リズムが得られます。リズムは脳内の神経伝達物質に影響します。つまりリズムが脳を育むのです。しかしこのような基礎科学の進歩はまだ現実の夜型社会の中で十分に生かすことができていません。

そのために子どもたちに関わるさまざまな方々から広く、学際的なご意見をいただき、議論し、研究し、そして社会に還元してゆこうと考えています。結果として育児不安に対し、きちんとした答えを用意したいと思います。また睡眠・生活リズムに関する基本的な知識の普及活動にはとくに力を入れて取り組みます。保育園、幼稚園、学校教育、大学教育、医学保健教育、妊産婦指導、母子保健等、さまざまな場面で、睡眠・生活リズムに関する基礎的な知識が提供されるよう啓蒙活動をすすめます。子どもたちは日本の財産です。大切に育てる義務があります。どうかお気軽にアクセスしてください。そして一緒にあって、子どもたちの将来について語り合しましょう。どうか皆様方のご支援をよろしくお願いいたします。

発起人 一同

## 私たちも応援します

|                |          |              |          |
|----------------|----------|--------------|----------|
| 東邦大学医学部生理学第一講座 | 有田秀穂 教授  | 白百合女子大学      | 繁多 進 教授  |
| 東京大学大学院教育学研究科  | 衛藤 隆 教授  | 東京医科大学病院小児科  | 星加 明德 教授 |
| クリニックおぐら       | 小倉 清 先生  | 筑波大学心身障害学系   | 宮本 信也 教授 |
| 東京大学精神科        | 栗田 廣 教授  | 東邦大学第一小児科学教室 | 諸岡 啓一 教授 |
| 東邦大学第一小児科教授    | 佐地 勉 教授  | 東海大学精神科      | 山崎 晃資 教授 |
| 東邦大学第一小児科教授    | 月本 一朗 教授 |              |          |