

<社会と共に子どもの睡眠を守る会 夏休みイベント> 「睡眠について考えよう」 ご報告 (文責 星野恭子)

2024年8月18日(日)、東京医科大学病院 自主自学館会議室A・Bにて
旧早起きサイト創設(2001年)以来、初めて、子ども向けのイベントを開催いたしました。
私達もドキドキしていましたが、小学校1年生～中学3年生までの13名、と保護者等大人
14人が参加し、楽しく勉強する会になりました。

第一部

星野が担当し、20年以上子ども対象に行っている「森の朝」の紙芝居と簡単なレクチャーを致しました。「森の朝」はカムジー先生の作品ですが、普段はピアノと歌とかぶりものを使って学校の先生方と一緒にしていますが、今回は、アカペラで一人芝居で、緊張してしまいましたが、へたすぎて子どもも大人もリラックスできたかもしれません。カムジー先生の打楽器が応援してくれましたが、来年(?)はもっと大胆に頑張ります。

講義は簡単な基本的なレクチャーで、小学校1年生にもわかるようなイラスト使ったお話をしました

休憩中 カムジー先生のリズム合戦

緊張しがちな講演会、大人も子どももカムジー先生の色々な国の打楽器とおもしろリズム合戦で、会場は一気に打ち解け元気になりました！



第二部 グループごとに話し合おう！

12名の子どもたちが3名ずつ、4つのグループに分かれて話し合いました。

Aグループ「スマホやゲームはどうしたらいいの？」(担当 星野：小1、小3、小5)、Bグループ「朝型・夜型どっちが得？」(担当 呉、田原：小5、小6、中1)、Cグループ「食事と睡眠の関係は？」(担当 古谷：小4、中2、中3)、Dグループ「ヒトと動物の睡眠の違いは？」(担当 福水：小4、中2、中3)

に別れグループディスカッションしました。グループ分けは、申し込み時の希望に沿って、こちらで分けました。

大人の参加者は、神山先生、鈴木みゆき先生が担当され、意見交換をしました。

4つのテーブルに分かれ、ホワイトボードや、模造紙を使って、大盛り上がり。先生たちと子ども達の声が飛び交っていました。お菓子や飲み物もつまみながら、思い思いの絵をかいたりしながら、発表に向かって色々とお話あいました。

大人グループも、多くの意見が出されて盛り上がりました。



第三部 発表タイム

Aグループは、「スマホ・ゲームはどうしたらいいか？」でしたが、参加した3名とも、実は、そこまで困っていなかったため、「DVD見て眠れない赤ちゃんのビデオ」を3人で見ました。それぞれ感想を言ってもらい、絵で表現してもらいました。意見としては「寝ないと身体が重い、くらくらする」「DVDは手の届かないところにおいておく」。どうしたらいいかは、「朝起こす」「朝運動する」「朝ご飯」妙案として「数字を書かせる」、が出ました。「自分は2時間でやめる」と決意を新たに出た子もいました。

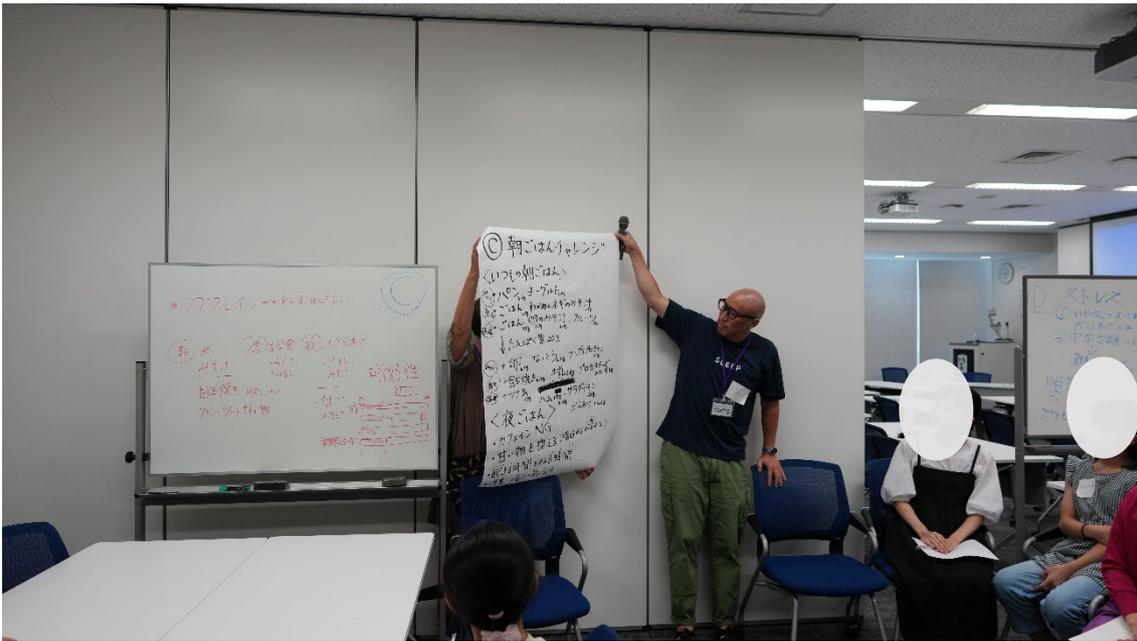
Bグループ「朝型・夜型どっちが得？」(担当 呉、田原)

Bグループは、まずは自分たちの生活リズムを見直して、平日と休日に差があることを見直しました。朝練で早く起きる、自分のベストの寝る時間を探したい、世界の時差があり、違う国行くと時差ボケになる？等、体内時計を意識したディスカッションでした。思春期の診療をされている呉先生、体内時計の研究者田原先生と、ホワイトボードに書きながら、和気あいあいと盛り上がっていました。



Cグループ「食事と睡眠の関係は？」(担当 古谷)

Cグループは、食事と睡眠の関係を掘り下げました。朝ご飯にタンパク質が入ったほうが生活リズムは整いやすい？筋肉がつくにはどうしたらいい？等、「朝ごはんチャレンジ」として、模造紙に発表をしてくれました。古谷先生とお話をしながら自分達で考えられました。「筋肉がつきたいからタンパク質を増やす！」と意見も出ました。自分の身体に向き合うことは大切ですね。



Dグループ「動物の睡眠とヒトの睡眠ってどう違うの？」(担当 福水)

Dグループでは、ヒトの睡眠の意義についてまずお話しし、脳がない動物や原始的動物でも睡眠があること、生物が進化しているのと同様に睡眠も進化していること、哺乳類の睡眠時間は多様であること、ポケモンスリープアプリを使って睡眠がよくなる患者さんがいること、最後に健康寿命を延ばすのに睡眠が重要であることについて意見交換しました。小学生には難しかったこともあるようでしたが、夏休みの宿題をクリアするために本会に来て、熱心にメモを取り、予定通りその目的を達成した子もいました。小学生・中学生とも黙っている子はおらず興味をもって来て、活発に熱心に議論ができました。(福水)

(星野談) Dグループは、色々な動物が登場して、さらに怪獣やゲームの話もでており、大変面白そうに大盛り上がりしていました。発表でも、動物や様々な生き物の睡眠を知ることにより、自分達、人間の睡眠を見直すよいきっかけになったようです。(星野)



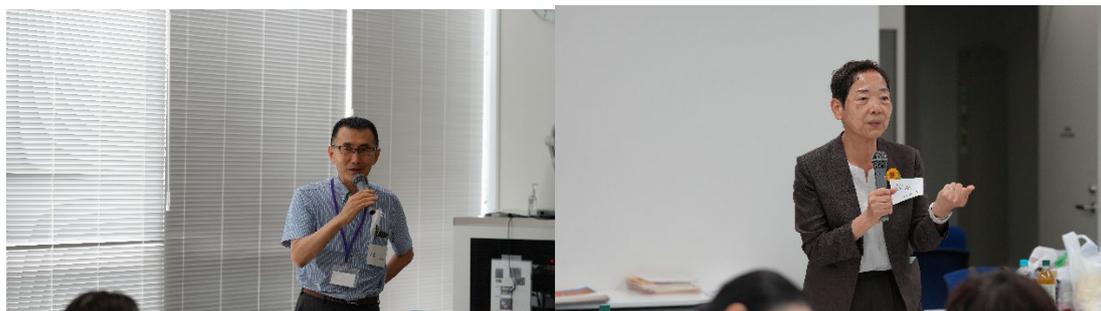
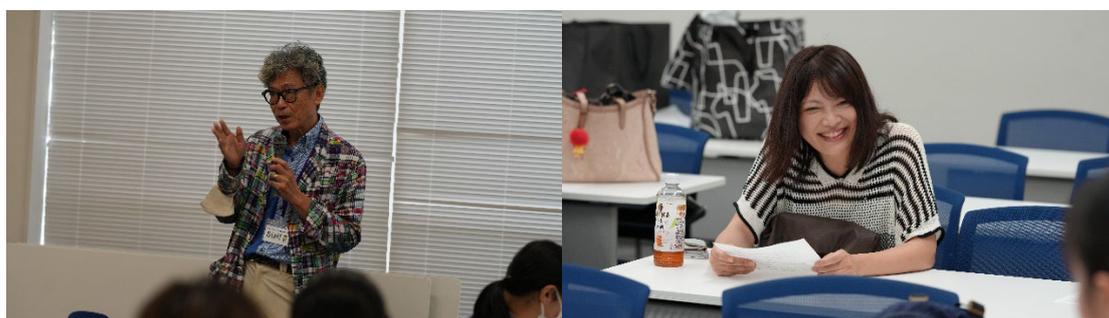
保護者の皆様、大人の方

小学生、中学生の皆様には、グループにわかれてそれぞれのテーマについて意見交換をしていただき、その間保護者の方々には神山が「ヒトの話すべてを信じちゃダメ」をテーマにした話をきっかけに、参加してくださった皆様+鈴木みゆき大先生と忌憚のない意見交換をすることが出来ました。大人たちはその後子ども達の立派なグループ発表を聴き、素晴らしいお子様方の姿に驚かされていたのではないかと思います。大変有意義な時間だったと感じました。

終わりに

最後に、私達から子ども達へ、これからの生活の中でも睡眠を意識して、元気で頑張って、という応援と、イベントに参加してくださいね、という再会の言葉を送りました。また参加された方、皆さまに心からの御礼の言葉でお別れしました。

とても充実した会で、子ども達の見聞も聞いて、本当に良かったと思います。
御参加下さり、どうもありがとうございました。





参加者アンケートより抜粋：

小学生

- ・さいしょはきんちょうしたけど、あとからかんたんだった、たのしくて、かんたんでまたききたいです
- ・すいみんは、いがいとなぞが多く、もっといろいろなことを知りたい
- ・親につれてこられたけど、初めて知ることがあったり、たくさんすいみんについて話せて楽しかったです。

中学生

- ・今まで朝ごはんって重要な？と疑問に思っていたんですが、朝ごはんによって1日の習慣が決まるということが分かってこれから大切にしようと思いました
- ・睡眠がたくさんのことに関わっていることを知り、見直してみようと思いました。とても楽しかったです。
- ・グループで楽しく、会話しながら楽にまなぶことが出来てよかったです、これからは睡眠を大切にしたいです。

保護者

- ・睡眠のパターンには個性があるので一律にと言う話ではなく個人差に合わせて（パターンをしっかり聞き取り）お伝えしていくことが大事と感じました。
- ・また参加したいです、高校生用もあればよいです。
- 子供自身が自分の睡眠に関して考える機会が持ててよかったです。母としてできること、たんぱく質の多い食事を意識してみたいです。
- ・睡眠の分野で活躍されている先生方が多く参加されていて驚いた、大変勉強になった。

なによりもおもしろかったです。

参加された皆様、本当にどうもありがとうございました。

