

～日本の大人たちに笑顔と眠りを取り戻すために～  
**本気で変えよう、大人の眠りと生活時間**

私たち「子どもの早起きをすすめる会」は、2002年に子ども達の眠れない眠らない劣悪な睡眠環境を危惧し発足。以来、子ども達への啓蒙活動を行ってきました。この10年を振り返り、同時に大人達にも訴えていかないと本当の行動変容にはつながらないと考えました。また、眠らない眠れない24時間社会は子どもだけでなく、でなく大人自身も悪影響を受け、肥満・糖尿病・うつ病などの精神疾患・自律神経疾患に深く関与しています。ヒトは、24時間生きていける動物ではなく、意思の力で夜行性の動物になることは出来ません。今の日本の睡眠軽視社会に警鐘を鳴らしていかなければならないのではないかと、大人の社会にもしっかりと訴える必要があるのではないかと、考え、今回は、大人社会を考える、をテーマにしました。

主催:子どもの早起きをすすめる会

日時:2012年9月9日(日曜日) PM13:30～ 16:30

会場:東京ベイ・浦安市川医療センター 講堂(2階)

〒279-0001 千葉県浦安市当代島 3-4-32

アクセス:東京メトロ 東西線 浦安駅下車徒歩 8分

参加費:1,500円



内容:

講演(1)「大人の眠りについて」

講師 堀 忠雄 先生 (広島大学名誉教授 元福山通運渋谷長寿健康財団睡眠研究所所長)

講演(2)「パパのワークライフバランスを本気ですすめるために(仮)」

講師 東 浩司様 (株式会社ソラーレ代表 NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事)

講演(3)「『早起き応援キャンペーン』の実施など企業の取り組み」

講師 寄本 健 様 (東京急行電鉄株式会社 鉄道事業本部 事業統括部 プロジェクトチーム)

シンポジウム 「大人の眠りと生活時間を本気で変えるために」

パネリスト 堀 忠雄様、東 浩司様、寄本 健様、鈴木 みゆき(子どもの早起きをすすめる会発起人)、  
星野 恭子(子どもの早起きをすすめる会発起人)

ファシリテーター 神山潤(子どもの早起きをすすめる会発起人)

お申し込みは会のホームページから⇒ <http://www.hayaoki.jp/>

<託児について>

シンポジウム当日、託児を希望される方は、事務局にメールにてお申込みください。(申込の際に、託児希望されるお子様の年齢をお書きください)尚、会場の都合のため、お子様の年齢は3～5歳児 5名までに限らせていただきます(無料)。申込みは、8月31日(金)まで。(定員になり次第、締め切りますのでご了承ください。)

※シンポジウム・および託児に関する申込先(E-Mail): [evemt@hayaoki.jp](mailto:evemt@hayaoki.jp)

