

早寝早起き朝ごはん 睡眠は心と体の回復時間

活動の名称 睡眠、生活リズムの大切さを伝える講演活動

団体等の名称 ねむりの駅 ライフショップまつおか



活動に含まれる(連携している)団体等

- 幼稚園 □ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 □ 高等学校 □ 中等教育学校 ■ 特別支援学校
- 児童館 ■ 公民館 □ 図書館 ■ PTA ■ 子育て・教育支援団体、NPO ■ 企業・事業所
- 病院・保健所 ■ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政(教育委員会) ■ 行政(保健・福祉部局) □ 行政(その他の部局)
- その他()

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

家庭における子ども達の生活リズムの改善と体力向上を目的に睡眠環境学を習得した睡眠環境診断士が、睡眠に関する生理学や寝室の環境、正しい寝姿勢など、専門性の高い科学的な知識で、睡眠と生活リズムの大切さを伝える講演活動をしています。

◆ 主な活動内容

宮崎県教育委員会の企業アシスト家庭教育派遣講師に登録し、平成23年10月より小・中学校児童生徒、PTA、家庭教育学級など宮崎県内47会場で行っています。

講演では、児童生徒でも理解を深められるよう、早寝早起き朝ごはんの意義と、睡眠の大切さについて、詳しい説明とパネルを使った説明をしています。

また、大人(親・家族)が率先して早寝早起きを実践することで、子ども達に良い影響が伝えられると思い、自身の体験談を交えた生活リズムの整え方や睡眠、運動、食事のバランスと健康についてアドバイスしています。

さらに「早寝早起き朝ごはん」啓発として、県教育フェスティバルへ出展をおこない、地元テレビ局の情報番組への出演、地元新聞社コミュニティタウン誌にコラムを執筆し取り組みを紹介しています。

自社web、フェイスブックで「早寝早起き朝ごはん活動」を掲載中! (<http://nemuristation-matsuoka.com/>)

◆ 活動の成果と今後の展望

講演を聞いた方からの、友人知人への口コミや紹介などもあり、教育機関だけでなく地域自治会、高齢福祉関連、各種企業団体からも講演依頼が増加しています。

今後の展望として、高等学校や大学、スポーツ団体への講演活動や、協力して頂ける個人・団体を募って「土曜朝塾」の活用、「早寝早起き朝ごはん」宮崎県フォーラムの開催を目指します。

