

## 睡眠と子どもの発達

### ～個体内リズムとしての睡眠を整えることの大切さ～

機関名： 同志社大学 赤ちゃん学研究センター

担当者氏名： 加藤 正晴

連絡先： maskato@mail.doshisha.ac.jp ※お問い合わせの際は、加藤までご連絡ください。

#### シーズ技術・製品の概要

赤ちゃん学研究センターでは、小児の睡眠と発達の関係を調査・研究しています。子どもたちの心身の発達と生活リズムには深い関係があり、適切な生活リズムの形成（体内時計の形成）が子どもが健全に育つ為の要素であることを明らかになってきました。生活リズムの中でも特に睡眠リズムの改善を多くの子育ての場で簡単に利用できるようなテクノロジーの開発も進めます。

#### 本テーマを始めたきっかけ、研究者の思い

十分な夜間睡眠そして規則的な睡眠・覚醒の生活リズムが子どもたちの心身の発達、将来の健康維持に極めて重要な基盤になっていることがわかりつつあります。睡眠と心身の発達の関係の中でも特に、発達障害との関係や明らかにし、教育に取り入れることで健やかに子どもが育つようにすることが本研究の目的です。

#### これまでの実績・参考情報

2018/9, “睡眠リズムと発達” in 公募シンポジウム 個体内から個体間までをつなぐリズム同期の認知社会心理学, 加藤正晴, 日本心理学会 仙台

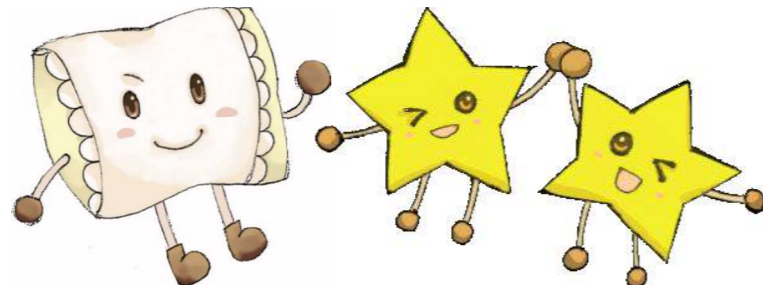
2018/9, “睡眠障害治療が顔覚の視線パターンに与える影響について”, 加藤正晴, 豊浦麻記子, 小西行郎, 日本心理学会 仙台

2019/7/6, “木津川市子供の睡眠リズム改善プロジェクト2018(1) 保育園児の就寝時刻と生活習慣”, 渡部基信, 谷口康裕, 箕浦有希久, 加藤正晴, 日本赤ちゃん学会, 目白

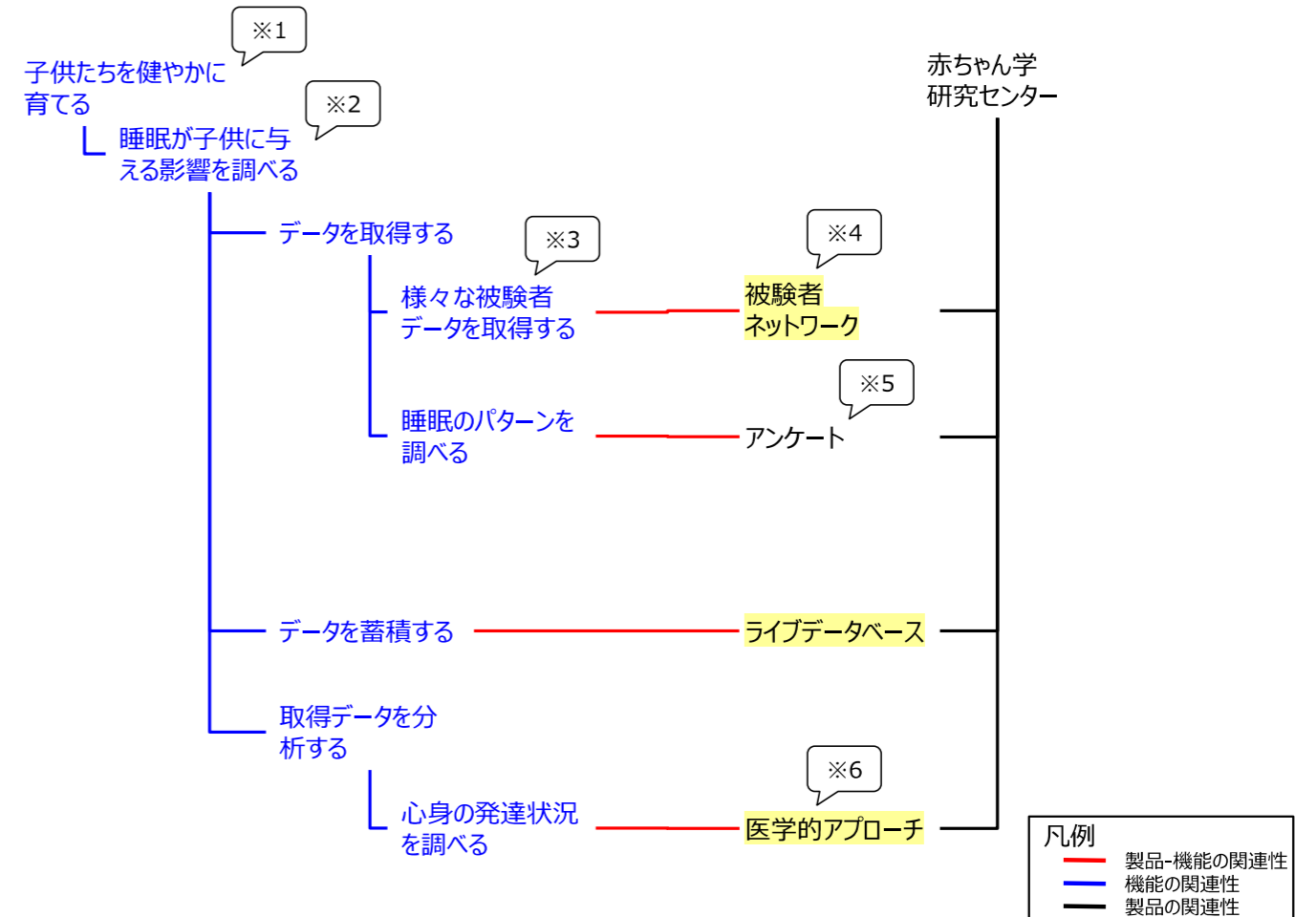
2019/7/6, “木津川市子供の睡眠リズム改善プロジェクト2018(2) 3歳未満の乳幼児における睡眠リズムと気質の関係”, 箕浦有希久, 谷口康裕, 渡部基信, 加藤正晴, 日本赤ちゃん学会, 目白

2019/7/6, “木津川市子供の睡眠リズム改善プロジェクト2018(3) 睡眠リズムと運動・認知の発達の関係”, 谷口康裕, 箕浦有希久, 渡部基信, 小西行郎, 加藤正晴, 日本赤ちゃん学会, 目白

2019/7/6, “木津川市子供の睡眠リズム改善プロジェクト2018(4) 子どもの睡眠と口元の動きを手掛かりとした視聴覚情報の同期性の知覚”, 奥野晶子, 加藤正晴, 板倉昭二, 日本赤ちゃん学会, 目白  
2019/9/12, “子ども達の睡眠時の生理指標の測定”, in 公募シンポジウム 生理学的指標を用いた発達研究・動物研究 加藤正晴, 日本心理学会 茨木



#### 【Tech Structure】



※1 体内時計の形成が心身の発達と密接に関連しており、心身の発達には「眠育」（規則正しい睡眠リズムの啓発）が重要となってくる。

※2 不規則な生活（睡眠パターンの乱れ）がいじめや不登校の原因にもなる。

※3 1歳未満からを対象にしているのは本学だけ。

※4 木津川市協力の元、保育園に調査をした。（1000人程度）

※5 データ取得を簡易にする為、ウェアラブルデバイスの開発も行っている。

※6 医学的アプローチをしている機関は少ない。（心理学的アプローチが主流）

#### 共同研究開発や連携に関する条件、メッセージ

睡眠の問題は、環境問題と似ています。今の不摂生がすぐに健康に悪影響を与えるわけではありません。みんなこれぐらいの睡眠時間でやっているよ？ちょっとぐらい夜更かししても平気だったよ？と。できるだけ負担なく睡眠リズムを整えるための仕組みづくりを一緒に考えてもらえる仲間を探しています。

#### 同志社大学 赤ちゃん学研究センター について

【組織概要】

私たちは人の行動のはじまりとしての赤ちゃん研究に注目し胎児・新生児・乳児・幼児と一貫した研究を行っています。

【住所】 京都府木津川市木津川台4丁目1-1

【URL】 <https://akachan.doshisha.ac.jp/>