

## 2 啓発ビデオ「『眠り』と『遊び』を奪われた子どもたち」

「青少年アンビシャス運動推進本部」では、本来の子どもたちの「生活リズム」（朝早く起きて朝の光をあびる→よくかんで食事をする→しっかり勉強する→日中はたっぷりと活動する→夜はぐっすり眠る）を土台にしてこそ、将来の目標を持ちそれに向かって努力するたくましい青少年、すなわち「アンビシャスな青少年」が育まれると考えています。

そこで、本来の子どもたちの「生活リズム」を形づくる要素の中で特に重要な「眠り」と「遊び」の意義について専門家（\*）に詳しく説明してもらうとともに、家庭や地域でも取り組める実践的なメニューを紹介したビデオを制作しました。

現在、このビデオを参考にして、小学生を中心とした子どもたちの家庭や地域で、本来の子どもたちの「生活リズム」を取り戻す取り組みの実践を呼びかけています。

\* 東京北社会保険病院副院長

： 岡山 潤さん（専攻：臨床睡眠医学）

\* 福岡教育大学教授

： 横山 正幸さん（専攻：発達心理学）

○ビデオの内容（18分30秒）

- ・「子どもたちの体と心の現状」
- ・「気になる現状は何が原因なのか」
- ・「睡眠は子どもにどんな影響を与えているのか」
- ・「睡眠時間を確保するために」
- ・「遊びの役割」
- ・「実践のためのメニュー」



夜 10時以降も起きている3歳児の割合

