

睡眠授業の効果研究実施校募集のご案内

日頃より、睡眠健康推進機構の活動をご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。私ども睡眠健康推進機構は正しい睡眠の知識の普及啓発活動を行っています。

その目的のため、過去 10 年間にわたり、日本全国の小中学校延べ 500 校以上に講師を派遣して正しい睡眠の知識のための授業を行ってまいりました。

日本の子どもは世界的に見ても「就寝時刻が遅い」「睡眠時間が短い」と報告されています。塾や習い事、親の生活リズムなどに影響され夜型化しています。これが発達や学習にも影響すると懸念されているところです。

文部科学省の資料によれば睡眠時間が短いと情緒的不安定、自己肯定感の低下をきたすことなどが指摘されています。また、睡眠不足が授業中の眠気、集中力低下、学習成績の不良を招くことも知られています。

そこで当機構は睡眠授業により正しい知識を得て、睡眠習慣を改善して、元気に毎日を送っていただくことを願っています。

このような私どもの活動が正しい知識の普及に役立っていると信じておりますが、その結果として、授業を受けた生徒さん方の睡眠行動が望ましい方向に変化しているかどうかの実証はまだ十分にはなされておりません。そのような行動変容が私どもの最終目的でありますので、このたび、その実証的調査研究を計画いたしました。

睡眠授業によって生徒さん方が睡眠に関する正しい知識を得ることができたか、それによって睡眠習慣が良い方に変化したか、変化したとすればその効果がどのくらい続くのかを知ることがこの研究の目的です。

調査研究に当たっては、まず、講師が対面で 45 分間の授業を行います。その授業の前後に、正しい睡眠に関する知識と日ごろの睡眠習慣に関するアンケート調査を行います。また、睡眠習慣改善のための努力目標を各々の児童、生徒さんに立てていただきます。さらに 3 ヶ月、6 ヶ月、1 年後に再び、睡眠の知識と睡眠習慣に関するアンケート(この中には保護者に対する家庭内の睡眠習慣に関するアンケートも含む)を行い、目標がどの程度実行されているかを調査します。

アンケートの分析結果はその都度学校にフィードバックし、学校が行う睡眠指導の参考にしていただきます。研究は 1 年以上に及びますので、対象となる児童、生徒は小学校 4 年生および 5 年生、中学校 1 年生および 2 年生となります。

講師の講演料、交通費などは当機構が負担し、学校側に経済的なご負担は一切おかけしません。それに加え、些少ではありますが調査研究活動を支援する助成金を財団から学校側にご提供いたします。また、研究実施期間中に生徒さん方、教師および保護者の方々で睡眠に関する疑問が生じた場合には担当講師が対応いたします。

このような調査研究の実施を希望される学校を募集いたします。

応募は隨時受付けますが、最終締め切りは 2026 年 9 月とします。応募用紙をダウンロードの上、ご応募ください。

最終決定前でも前向きに検討してくださる学校の数も把握したいので、応募用紙の該当番号に○をつけて現状をお教えいただければ幸いです。

なお、今回の募集で応募数が採用予定数を上回った場合は抽選により実施校を決めさせていただきます。

研究班の構成は以下の通りです。

「小中学校睡眠教育による行動変容の効果検証研究」

主任研究者 東京科学大学 教授 駒田陽子

広島国際大学 教授 田中秀樹

愛知淑徳大学 准教授 成沢 元

広島大学 准教授 田村典久

秋田大学 講師 綾部直子

以上、よろしくお願ひいたします。

公益財団法人 神経研究所 睡眠健康推進機構

高橋清久