



日時：9月28日（水）

10：15～12：00

場所：黒っこプラザ2階 大ホール

講師：熊本大学名誉教授(小児科医) 三池 輝久氏

演題：「子どもの夜更かしは脳の発達を抑制する」



講演会のようす



参加者の声

今日睡眠の話聞いて、今1才9ヶ月の娘の夜間授乳と夜泣きの時期を思い出しました。泣いたら授乳をしていて、日に日に回数が増え結局私が体調を崩して病気になり、8ヶ月で完全断乳しました。今は夜泣きはありませんが、寝つきが悪く、寝る時間も遅いので、今後の子どもの発達、成長のためにも、早寝、早起きのリズムを今から出来るだけ早く整えたいです。そして、今2人目妊娠中でもうすぐ出産なので、今日学んだ夜間授乳のことと前回の反省を生かして、早めの夜間断乳を試みたいと思います。とてもわかりやすく気付きの多い講演だったと思います。ありがとうございました。

講演を聴き、睡眠の大切さについて、改めて考えさせられました。生きる力=睡眠力だと聞き、子どもの健やかな成長のために今できることを親として考えていきたいです。まずは親の都合で動かず、子どもの睡眠を大切に、寝かしつけの時間を見直す必要があると感じました。

まずはこのような貴重な時間を作ってくくださった先生方、ボランティアの方、講師の先生に感謝します。高校を卒業してから約25年、こういった難しい話を聞ける場がなかったのでとても新鮮でした。睡眠が不足すると様々な影響が出るとお聞きしたので、自分なりに見直すべきことを考え、今日から出来ることを実行していけたらと思います。

少し難しい内容の部分はありませんでしたが、良質の睡眠がとても大事だと知りました。私自身出産して仕事を辞めてから、毎日遅くまで起きて遅くまで寝ている習慣がついてしまっていることに何度も悩み、直そうと思いましたが、ぬるま湯につかった状態でいまだに直せていません。来春より子どもを入園させる予定なので、今日からでも少しずつ寝る時間を10～15分はやめ、明日から少し早起きを頑張ろうと思います。

健やかな眠りは、健やかな心と体を育てるというお話は、子どもたちと関わる大人にとって、とても興味深い内容でした。

睡眠時間帯や睡眠の質について、また、子どもたちが小さい時から生活のリズムを整えていくことの大切さなど、様々なデータをもとにお話していただきました。

子どもの健やかな成長を願うお母さんにとって、取り組んでいきたい目標の一つとなったのではないのでしょうか。

ドキドキしました。自分の都合で子どもの眠りをさまたげていたのかと思うと、ショックでした。まだ1才2ヶ月、まだ間に合うと信じて今日から取り組みたいと思います。子どもの将来を作るのは親の責任ですね。自分が思っていたことが全く違っていたことにびっくりしました。今日聴いて良かったです。

最近寝る時間が遅くなってしまっているの、何とか考えて少しでも早く寝かせられるように頑張りたいと思います。用事を優先させてしまって、それが終わってから寝かしつけとなってしまっているの寝かしつけを第一にしたいです。

最近寝る時刻が遅くなっているのが気になっていたの、今回の講演を聞いて、普段の生活を反省し、徐々に正していきたいです。また、夫も布団に入ってからよくスマホを触っているので、夫婦で話し合い、子どもたちにより良い生活リズムがつくよう協力していきたいです。

2歳の子どもがいます。日によって寝る時間もばらばら、お昼寝が長いと夜が遅くなったりしてしまいます。今は幼稚園、保育園に行かせていないのをいいことに、子どもに合わせていました。三池先生のお話を聴かせて頂いて、親が子どもにしてあげられることはまだまだたくさんあると実感しました。今日からは9時までに寝かせられるよう努力していこうと思います。



睡眠の大切を痛感しました。乳幼児期から生活リズムを整えようと意識していますが、睡眠不足は、子どもにとってこんなにもマイナスだとは思いませんでした。衝撃でした。子どもの人生が少しでも豊かなものになるよう、私たち親がしてやれることの1つが睡眠リズムをつけてやることだと今日確信しました。最後になりましたが、子育てがスタートしたばかりのこの時期に、素敵な先生のお話を聴かせて頂いたことに感謝します。こどもプラザのみなさん、ありがとうございました。また、子どもを預かってくださったボランティアの方々にも感謝しています。

今日は初めて知ることも多く、本当にお話を聴けてよかったです。ただ、もっと早く知っていたら…とも思いました。妊娠中にこのお話を聞くことができると良いのではないかと思います。1才の下の子は、21時に寝かせようと2人で寝室に行っていたのですが、上の子は高学年なので22時過ぎに就寝していました。高学年でも22時を過ぎるのは良くないと分かったので、今日から家族で協力して21時までに2人とも寝かせるよう努力したいです。

子どもが幼い時期に大切な睡眠についての話を聞いて良かったです。私の母も「もっと若い時に色々なことを学んでおけば、もっと素敵な子育てができたと思う」と言っています。私自身、母の子育てが素敵ではなかったとこれっぽっちも思いませんが、親として、母として、より良い子育てをしたいと思うのは当たり前だと思います。今の私もそう感じています。子育て真っ最中、それも子どもが幼い時にこのようなお話を聞き、子育てに活かせることは本当にありがたいと思います。ただ、色々な場所で講演会がありますが、私たち母親は、託児が無ければどんなに興味があっても聴きに行くことができません。今日は、学習センターの先生たちが設けてくださった託児に二人の子どもを預けて、講演会に参加しました。おやこ交流教室の教室生が全員参加できるような数の託児ボランティアを集めることは、本当に大変なことだと思います。私のママ友たち（先輩ママ）も、ボランティアで来てくれていました。地域の人、子育てをする仲間、それをつないでくれる先生たちのおかげで、今日の話が聴けました。これから先も、子育てをするママたちが聴ける講演会が続きますように。



お母さんたちが講演を聴いている間の託児は、ボランティアの方々にお世話になりました。子どもたちが少しでも笑顔になってくれるようにと、おもちゃで遊んだり、抱っこをしたり、散歩をしたりと、一生懸命に関わっていただきました。

子育て学習センターでは、「子育て中のお母さんにこそたくさんの事を学び、たくさんの事を感じ取ってほしい」と考え、毎年講演会を実施しています。

今年も、たくさんのボランティアの方にご協力いただきました事に感謝いたします。本当にありがとうございました。地域の方々を支えられて子育てできる事を、お母さんたちもとても心強く感じたことと思います。

こどもプラザ 子育て学習センター

託児のようす



託児にご協力いただいた皆さん

社会福祉協議会・西脇高齢者大学・
リンクスマイル・サポート隊きらきら・
スタディママ

ハッピーネブル・子育て学習センターOB
シルバー人材センター・兵庫教育大学
市内各地区ボランティアの皆さん
(順不同・敬称略)