

鈴木みゆき
先生の最新
の研究から
学びます！

子供も、保護者も、先生も、見直そう、生活習慣。 改善しよう、子供たちの生活リズム！

早起き・早寝が大切な理由を科学的に説明するための基礎知識を学びましょう

テーマ

『そっだ、やっぱり 早起き・早寝！』を伝えよう！

&朝ごはん

～乳幼児を育てる親世代に注目した支援と啓発～



主な
内容

①早起き・早寝が大切な理由（科学的な基礎知識）

- ・キーワードは「概日リズム」「メラトニン」「成長ホルモン」・・・
- ・夜更かしが子供の成長発達に及ぼす悪影響

②幼児期に遅寝だった子供たち。大人になって生活習慣は・・・

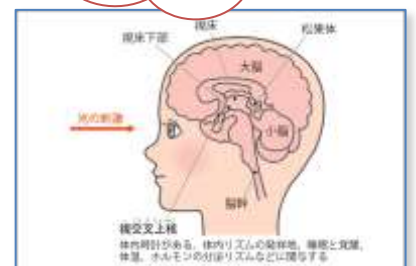
- ・3～4割の幼児が夜10時以降に寝ていた1990年代の子供の
コホート調査研究を、「生活習慣の継続」という視点から考察

③現代の子育て・家庭教育を支援するためのアドバイス

- ・幼児期に規則正しい生活習慣を身に付けられるような家庭教育支援とは
- ・先生に教わる、啓発のキーワード



こういうグラフや
図を使うと、保護者も
分かりやすいかも！



講師

鈴木 みゆき先生

(和洋女子大学人文学群こども発達学類 教授、医学博士)

- 大学で保育者養成の教鞭をとる傍ら、子供の生活習慣の改善・確立のために「子どもの早起きをすすめる会」を発足させ、文部科学省の「早寝早起き朝ごはん国民運動」の指導をはじめ、全国で保護者や指導者向けの講演等、啓発に取り組む。
- 子供の手遊び・リズム遊びの創作も手がけ、NHK「みんなのうた」、「あかあさんといっしょ」等、雑誌やTVなどの育児相談等でも活躍中。
- H26 文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」、H27 同省委託「幼児教育の質向上に係る推進体制等の構築モデル調査研究」、「幼稚園教諭・保育教諭のための研修ガイドⅡ」作成にも携わる。
- 「新任保育士の睡眠習慣に及ぼす幼児期・学童期のせいかつ習慣の影響」(H27.11「東京小児科医会報」vol.34 No.2)



■参加費 無料

- 対象
- ①都・区市町村 社会教育・生涯学習関係職員、家庭教育支援担当職員、教育相談関係職員等
 - ②都・区市町村 幼児教育・保育関係職員（幼稚園教諭、保育士等）
 - ③都・区市町村 子育て支援、母子保健等関係職員
 - ④地域で家庭教育支援・子育て支援に携わる方（主任児童委員、NPO 団体等）

■定員 150 名

■申込みは6月20日からファクシミリ又は電子メールで。詳しくは裏面（2枚目）を御覧ください。

【問合せ先】東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課 家庭教育支援担当 電話 03 (5320) 6859

東京都教育委員会・家庭教育支援施策研修（第2回）平成28年7月20日(水)

『『そうだ、やっぱり 早起き・早寝！&朝ごはん』を伝えよう！乳幼児を育てる親世代に注目した支援と啓発』

申込のご案内 (兼受講申込シート)

○申込みは6月20日から電子メール又はファクシミリで受け付けます
(先着順)

*受講決定者には、当課からメール（添付）又はファクシミリの返信で、
研修参加票（地図入り）を送ります。

*定員になり次第締め切ります。定員を超えた場合のみ主催者から連絡します。

ファクシミリ 送信先

ファクシミリの方はこの用紙に記入して送信してください。（送信状は不要です）

◆送信先

東京都教育庁地域教育支援部 生涯学習課 家庭教育支援担当 宛
ファクシミリ番号 03-5388-1734

電子メールの方は

◆メール本文に、①区市町村名、②氏名、③所属(学校名等)、④参加票返信先（アドレスとFAX番号）を記入し、下記アドレスに送信してください。

◆件名に『7/20 家庭教育支援研修申込』と書いてください。

◆メール送信先アドレス

ml-kkyoiku-kensyu@section.metro.tokyo.jp

※※冒頭は小文字で「エム・エル」

※申込みの際の御注意※

●同一の部署、施設、団体等から複数で申し込む場合は、可能な限りとりまとめて代表の方がお申込みください。

●複数の方をまとめて申し込まれた場合は、申込み代表の方に「参加票」を人数分お送りします。

●個人でも受講していただけます。

■ご記入者／ファクシミリ送信元

自治体名	
ご所属（部署名・園名等）	
お名前	
電話番号（緊急連絡先）	
ファクシミリ番号 ※「参加票」返信先	
備考・連絡事項等	

※↑このファクシミリ番号に「研修参加票」をお送りします。

※お預かりする個人情報、この研修に関する連絡以外には使用いたしません。

研修受講申込者

	受講申込者氏名	所属 (職場・団体名等)	備考 ※「参加票」の返信先の連絡等
1			
2			
3			

※記入の行が足りない場合は、別紙に書いてお送りください

【問合せ先】

東京都教育庁地域教育支援部 生涯学習課 家庭教育支援担当 電話 03(5320)6859