

## JINS「寝る育」×日本睡眠協会

# 9月3日「秋の睡眠の日」に向け中高生が 睡眠をテーマに夏休みの研究成果を発表！

株式会社ジnzホールディングス（東京本社：東京都千代田区、代表取締役 CEO：田中仁、以下 JINS）は睡眠をめぐる社会課題解決に向けた取り組みとして、「一般社団法人 日本睡眠協会」（理事長：内村直尚 日本睡眠学会 理事長、以下日本睡眠協会）と共同で、品川女子学院中等部および高等部（所在地：東京都品川区、理事長：漆紫穂子、以下品川女子学院）の生徒へ睡眠に関する学習機会を提供し、夏休みに取り組んだ研究成果の発表会を2024年9月2日（月）に品川女子学院で開催しました。



### 夏休み中の取り組みを通じて、参加生徒の睡眠に対する意識にも変化が

日本では大人だけでなく子どもたちの睡眠時間の短さが指摘されており、発達をはじめ感情面、学習面など様々な影響が懸念されています。地域や社会全体で連携して睡眠の時間や質を改善していくことが求められている一方で、睡眠に関する正しい知識に触れる機会はまだまだ少ないのが現状です。JINS は睡眠について学ぶ機会を提供することでより課題解決に貢献したいとの思いから「寝る育」を開始し、アカデミア・医学界と連携した科学的根拠に基づいた情報発信を掲げる日本睡眠協会と共同で取り組んでいます。

夏休み目の2024年7月19日（金）には、品川女子学院の生徒へ特別講座を実施。日本睡眠協会理事長の内村先生による基調講演「睡眠の学習や心身に及ぼす影響 ～よりよい睡眠が脳とところとからだを育てる～」が行われ、「睡眠負債度診断」（<https://www.jins.com/jp/campaign/jins-sleep/selfcheck/>）を交えながら睡眠環境を整えるために取り組んでみたい行動を考えました。参加した生徒は夏休み中にその取り組みを実践し睡眠日誌を用いて睡眠の変化を検証しました。こうして迎えた9月2日（月）の研究発表では中等部、高等部あわせて27名が参加。各生徒の取り組みは「早寝早起き」だけでなく「朝起きたらラジオ体操をする」「朝食を抜いていたが毎朝食べる」「朝起きたら外で縄跳びをする」「お風呂の時間を早める」「就寝前にブルーライトカットメガネをかける」などが見られました。また2週間取り組み続けた結果、多くの生徒が睡眠に変化を感じたと報告し「日中の活動のために睡眠はとても大切だとわかった」「学校が始まっても継続できるようにしたい」などの声が聞かれました。誰もが毎日経験する睡眠という行為を通じて、生徒自らが自分なりの仮説をもち探究的な学習を行うことは、睡眠への関心を高め、結果として睡眠にも変化をもたらしたことが伺えます。

### 本日より教育機関・自治体などへ日本睡眠協会理事長・内村先生による講演を無償提供

JINSと日本睡眠協会はNTTグループのサポートにより、より多くの学生へ睡眠に関する正しい知識を届けるため、教育機関や自治体、非営利団体に向けて、日本睡眠協会理事長の内村先生による基調講演「睡眠の学習や心身に及ぼす影響 ～よりよい睡眠が脳とところとからだを育てる～」の録画映像の無償提供を本日9月3日（火）より開始しました。ご希望の団体は、応募要項をご確認の上お申し込みいただき、睡眠に関する授業や講座などにぜひお役立てください。

今後もJINSは日本睡眠協会をはじめ多様なステークホルダーとともに、睡眠をめぐる社会課題の解決に取り組んでまいります。

## 応募要項

【プログラム名】「睡眠の学習や心身に及ぼす影響 ～よりよい睡眠が脳とこころとからだを育てる～」

【視聴時間】50分程度

【応募期間】2024年9月3日（火）～2024年10月31日（木）

【視聴期間】2024年12月31日（火）23：59まで

【対象】全国の教育機関、自治体、非営利団体

【費用】無償

【応募方法】株式会社ジンスヘルスケア事業部（[jinshealthcare@jins.com](mailto:jinshealthcare@jins.com)）宛に以下を記載の上、メールにてご応募ください。1週間以内にご返信させていただきます。

- 1) 教育機関、自治体、非営利団体の名称
- 2) ご担当者氏名
- 3) ご担当者メールアドレス
- 4) 録画映像の用途

※いただいた情報は、本映像提供のみに使用いたします。