

報道機関・行政・教育機関担当者様各位 プレスリリース

「睡眠リズムと不登校」講演会のお知らせ

2017年9月21日

睡眠リズム障害患者会 Rhythm and Sleep (R&S)

今般、睡眠リズム障害患者会”R&S”では啓発活動の一貫として、通信制高校サポート校のKTC中央高等学院と連携し、所属する医師による講演会「睡眠リズムと不登校」を下記要領にて実施いたします。

学生の遅刻・欠席や不登校の原因の多くの部分に、睡眠リズムの問題が隠れています。子どもの心身の健康を改善させるための本取り組みについて、ぜひご聴講・ご取材頂ければ幸いです

■概要

「朝まで眠れない」「どんなに頑張っても午前中に起きられない」「全盲で昼夜が分からず睡眠が乱れる」「毎日少しずつ睡眠時間帯がずれ、社会に適応できない」という疾患である睡眠リズム障害。

思春期人口の3～7%は睡眠リズム障害に罹患しています。発症してしまうと、重度の場合は全く登校ができなくなり、深刻な体調不良・覚醒困難による不適応や不登校をきたします。実際に、高校を中退した生徒の43.2%は「リズムと学校が合わなかった」(H25 東京都調べ)と回答するなど、子どもの健康と未来を守る上で、大きな問題となっています。

今回、睡眠リズム障害患者会”R&S”は、KTC中央高等学院と連携し、地域の養護教員や保護者向けにこの問題を学ぶための連続講演会を開催いたします。

■講演会日時と会場

<p>9月17日 日</p> <p>会場 横浜キャンパス</p> <p>時間: 13:00～15:00 (12:30受付開始)</p> <p>TEL 045-451-5112 FAX 045-451-5009</p> <p>神奈川県横浜市神奈川区栄町17-2 ポートサイドサクラビル1F</p> <p>終了・満員御礼</p>	<p>12月17日 日</p> <p>会場 柏キャンパス</p> <p>時間: 13:00～15:00 (12:30受付開始)</p> <p>TEL 04-7162-5533 FAX 04-7162-5538</p> <p>千葉県柏市中央町6-19 コープビル柏1F</p>
<p>10月14日 土</p> <p>会場 東京秋葉原キャンパス</p> <p>時間: 13:00～15:00 (12:30受付開始)</p> <p>TEL 03-3836-2451 FAX 03-3836-2453</p> <p>東京都台東区上野1-1-12 ユニソ末広町ビル2F</p>	<p>1月21日 日</p> <p>会場 東京キャンパス</p> <p>時間: 13:00～15:00 (12:30受付開始)</p> <p>TEL 03-3367-5725 FAX 03-3367-5721</p> <p>東京都新宿区西新宿8-13-6</p>
<p>11月23日 木・祝</p> <p>会場 千葉キャンパス</p> <p>時間: 13:00～15:00 (12:30受付開始)</p> <p>TEL 043-301-1811 FAX 043-301-1814</p> <p>千葉県千葉市中央区新町22-1 新町55ビル1F</p>	<p>2月18日 日</p> <p>会場 立川キャンパス</p> <p>時間: 13:00～15:00 (12:30受付開始)</p> <p>TEL 042-529-5560 FAX 042-529-5567</p> <p>東京都立川市曙町1-14-14 コアビル1F</p>

■講演内容と問い合わせ先 ※講演会の参加には事前のご連絡が必要です

タイトル 「睡眠リズムと不登校に関する勉強会」

講義内容 睡眠の基礎知識とメカニズム、誤った都市伝説、リズム、睡眠と学校生活、対処法
(講義 90 分・質疑応答 30 分)

講師 志村哲祥(しむらあきよし) 医師・医学博士・精神保健指定医・認定産業医

参加費 無料

参加者 教育機関担当者・保護者とそのお子様

取材・聴講等申し込み先 睡眠リズム障害患者会 事務局

E-mail: info@crsd.jp 担当者：竹前、檜山、新井、志村

URL : <http://crsd.jp/>

■睡眠リズム障害患者会 Rhythm and Sleep (R&S)について

睡眠リズム障害患者会 R&S は、2005 年の夏から、都内の睡眠外来で「睡眠リズム障害」と診断されたり、あるいは寝起きのリズムに著しい問題を感じていたりする人たちの交流会からスタートしました。

その後何年かの休止期間を挟んだ後、再開時に、患者会メンバーの失業や自殺などが起きていたことが明らかとなりました。いずれの不幸や困難も、社会的あるいは医療的な、睡眠リズム障害へのサポートの乏しさが原因となっていました。

この問題を少しでも改善させるため、2014 年秋から、「睡眠リズム障害患者会 Rhythm & Sleep (R&S)」として名称を正式に定め、互助活動の一層の推進、社会への啓発、政策面におけるロビーイング活動を目的として活動をしています。2016 年にはクラウドファンディングにて、パンフレット・ポスターによる広域の啓発活動を実施しました。年内の NPO 法人化を目標としています。

現状の課題 ※DSPS(DSPD・DSWPD)の場合



睡眠リズム障害、特に睡眠相後退型(DSPS)は思春期人口の3～7%存在する → これをケアすることは、
社会の生産性を3～7%UPさせることに等しく、睡眠リズム障害の問題は日本社会全体に大きく関わる問題である