



# 睡眠や生活リズムに困難のある人の理解と支援

教育学部児童教育学科 准教授 平野 晋吾

## キーワード

睡眠, 生活リズム, 発達, 睡眠困難, 自閉スペクトラム症

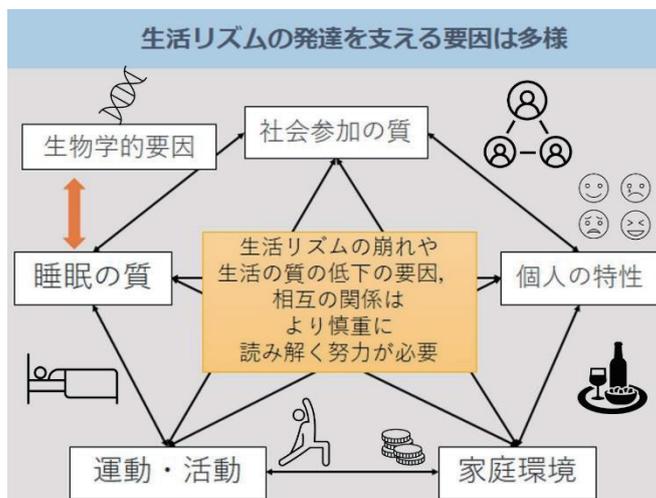
該当するSDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 1 研究内容

学校や保育所, みなさんの職場には, 睡眠がうまくとれなかったり, 生活リズムが安定しない子どもや仲間が必ずといっていいほどおられます。眠りやリズムの問題の原因や背景は実に複雑です。そしてその乱れは本人の成績や心身の健康状態の悪化だけではなく, 保護者の寝不足や周囲との人間関係, そして就職や経済的な損失にも影響することが知られています。特に発達期にある子どもたちや, この問題をもちやすい発達障害児者についての理解を深め, 心身の健康や社会参加, そしてよりよい支援を実現することが大きな課題です。現在は, 当事者, 保育所・学校や保護者などと連携しながら, 生理心理学的な基礎研究と発達臨床的な研究を推進しています。



## 2 連携可能性のある研究分野, 又は, これまでの連携実績

### 連携可能性のある研究分野

- ・個人や学校, 企業, 行政単位で睡眠や生活リズムの実態把握ができる可能性があります。
- ・自閉スペクトラム症児者の睡眠や生活リズムの改善やその支援について連携しながら事例研究をすることができます。

### これまでの連携実績

- ・高知市立はりまや橋小学校の教員と発達障害と睡眠に関する共同研究
- ・茨城県結城市巡回相談事業に係る巡回相談員
- ・福山特別支援教育研究会と地域の特別支援教育に関する研修会の企画や講師
- ・複数の保育所・学校などで発達障害児者の睡眠や支援に関する研修会講師

問合せ先 福山市立大学事務局総務課

TEL:084-999-1112 FAX:084-928-1248 MAIL:soumu@fcu.ac.jp