

法 学 号 外  
平成 28 年 7 月 7 日

各 私 立 学 校 長 様  
(小・中)

岩手県総務部法務学事課私学・情報公開課長

文部科学省と連携して行う睡眠についての啓発活動の協力依頼について  
このことについて、別添のとおり通知がありましたので、お知らせします。  
なお、応募を希望される場合は、平成 28 年 8 月 1 日 (月) から平成 28 年 9 月 30 日  
(金) までの期間内に公益財団法人精神・神経科学振興財団宛て直接申し込み願います。

【担当】私学振興担当 中村

電話 019-629-5041 FAX019-629-5049

メールアドレス: AH0007@pref.iwate.jp

岩手県

知事 達増 拓也 殿

文部科学省と連携して行う睡眠についての啓発活動のご協力依頼  
(私立小・中学校への周知のお願い)

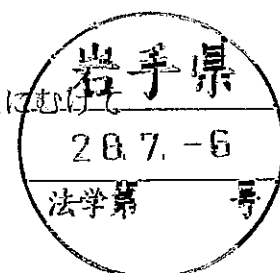
拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

昨年度、当財団では小・中学生向けの「絵と作文のコンクール」を企画し、各都道府県知事殿に学校への周知をお願いいたしました。おかげさまで 400 点余の絵画、150 点余の作文の応募があり、成功裏に事業を終えることができました。ここに謹んでご協力に感謝申し上げます。本年は同様の趣旨で睡眠に関するポスターコンクールを企画いたしました。つきましては各都道府県知事殿に再度周知のほどをお願いする次第です。

当財団の睡眠の普及活動について紹介させていただきます。平成 23 年に当財団では睡眠に関する正しい知識の普及を目指し睡眠健康推進機構を組織しました。普及活動を進めるにあたって、睡眠の日を制定することが有用であろうと考えました。平成 26 年に発表された厚生労働省「睡眠 12 箇条」には自己の睡眠習慣を定期的に振り返ることの重要性が謳われていますが、睡眠の日が定期的な振り返りの日となることを意図したものです。睡眠の日の制定は日本睡眠学会会員の協力のもとで行い、3月18日と9月3日を、春と秋の2回の睡眠の日としました。この日を挟んで前後2週間を睡眠健康推進週間として啓発活動を行うこととしました。

睡眠健康推進週間の主な行事は睡眠市民公開講座の開催です。平成 23 年度より全国主要都市で開催し、春秋それぞれ 4~6 ヶ所で開催しています。開催回数はずでに 50 を超えています。市民公開講座では「高齢者の睡眠」「こどもの睡眠」「働き盛りの人々のためのよい睡眠のとり方」など、テーマをその都度変えています。しかし、子供達にむけての講演の機会はほとんどありませんでした。子供の睡眠の教育は、全国小・中学校でも保健授業で取り上げられている学校がわずかにあるだけで、正式な教育は皆無です。

文部科学省は「早寝早起き朝ごはん」のキャンペーンで全国小・中学生にむけて



活動し、一定の成果を得ています。しかし、近年の大きく変化するグローバル社会のなかで夜に活動する機会も増加し、テレビやスマートフォンなどの影響で子供の生活習慣が不規則化し、十分な睡眠がえられないという状況があり、そのことが心身の発達に大きな影響を及ぼしていることが明らかにされてきました。

平成26年11月、文部科学省で、「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」として、全国小・中・高校の800校の生徒を対象に生活の実態と、さらに自立や心身の不調等についての調査を実施いたしました。この調査からは、心身の健全な成長のために睡眠が不可欠であることが改めて確認されました。

このような背景のもとで、小・中学生の睡眠への関心を高めるために本事業を企画し、昨年から実施に移した次第です。このコンクール事業は文部科学省もその意義を評価・後援していただき、そのご示唆のもとに貴職へのお願いをするものです。

つきましては、多くの小・中学生から応募していただくため、貴職を通して各私立校に通知していただければ幸甚に存じます。企画書と応募要項を添付しましたので、ご査収の上、よろしくお取り計らいくださいますようお願い申し上げます。

敬具

平成28年6月

公益財団法人 精神・神経科学振興財団

理事長 高橋清久

公益財団法人 精神・神経科学振興財団

睡眠健康推進機構 機構長 大川匡子

公益財団法人精神・神経科学振興財団 睡眠健康推進機構

「すいみんの日」ポスターコンクール 企画書

1. 目的

近年の科学研究により、睡眠は単に身体を休息させるだけでなく、積極的に「脳を創り、育て、よりよく活動させる」機能があることが判ってきた。すなわち脳の情報処理は夜の睡眠中に行われ、翌日に快適な活動をすることができる。さらに睡眠不足がうつ病や生活習慣病を引き起こすことなど心身への影響が大きいことが明らかにされ、健康面で注目されるようになってきた。

睡眠健康推進機構は日本睡眠学会と共に国民の健康を考え、睡眠と生活習慣を見直す日として、春と秋に「睡眠の日」を設定し、広く国民に広報活動を行ってきた。

しかし、睡眠や生活習慣は子供時代から家族と共に形成される。現在、社会のグローバル化により子供の夜型生活もさまざまな問題を引き起こしている。スマートフォン、インターネット、携帯電話、テレビなどに夜遅くまで熱中し、夜更かしや睡眠不足により、行動化の問題や不登校などがみられる。このような子供にみられる睡眠生活習慣問題を解決するために子供の頃から睡眠に関心を持つことが必要であると考える。

そこで本企画では「すいみんの日」ポスター作品を募集し、優れた作品を表彰することを通して、子供たちの睡眠に関する関心を高めることを目的とする。

2. 主催

公益財団法人 精神・神経科学振興財団 睡眠健康推進機構

3. 後援（予定）

文部科学省、株式会社学研ホールディングス、帝人株式会社、株式会社ベネッセコーポレーション、株式会社岩崎書店、株式会社教育同人社

4. 公募対象

全国の小・中学生

5. 募集テーマ

「睡眠」や「すいみんの日」について

6. 応募規定

・八つ切り（271mm×392mm）の画用紙にクレヨン、絵具、色鉛筆、カラーペンなどで描いた絵に、睡眠をテーマとした標語を入れたもの（但し、折り紙や毛糸など立体物の使用は不可とする）

- ・応募作品は自作で、未発表のものに限る
- ・応募は1人1点とする
- ・応募作品の返却はしない

#### 7. 応募方法

個人の場合：個人用応募票に必要事項を記入の上、作品と一緒に封筒に入れて郵送

団体の場合：団体用応募リストに必要事項を記入の上、作品と一緒に封筒に入れて郵送

- ・いずれも作品の裏面に題名、学校名、学年、氏名を記入
- ・財団事務局宛てに送付

#### 8. 募集期間

平成28年8月1日（月）～9月30日（金）※必着

#### 9. 審査

コンクール審査員による審査

【審査員】

- 南 砂（株式会社読売新聞東京本社 取締役）
- 榎田礼子（日本美術院 院友）
- 福田一彦（江戸川大学社会学部 教授）
- 柿川康子（富山大学 理事・副学長）
- 鈴木みゆき（和洋女子大学こども発達学類 教授）
- 駒田陽子（東京医科大学睡眠学講座 准教授）

#### 10. 賞および賞品

小学生の部、中学生の部の各部門において

- ・理事長賞（最優秀賞）1点 賞状および副賞（図書カード2万円分）
- ・機構長賞（優秀賞）2点 賞状および副賞（図書カード1万円分）
- ・ねむりん賞（入選）10点 賞状および副賞（図書カード3千円分）
- ・団体賞 賞状および副賞（クリアホルダー）

#### 11. 発表

- ・平成29年1月中 財団ホームページ「ねむりんねっと」に掲載
- ・財団ニュースレターに掲載

## 12. 賞状等の授与

発表後に本人宛て郵送

## 13. その他

【周知方法について】

- ・ねむりんねっと(<http://www.ifam.or.jp/nemurin/>)
- ・日本睡眠学会のホームページ
- ・日本学校保健会発行の「学校保健新聞」
- ・各都道府県の教育委員会に、小・中学校への周知依頼の文書を送付

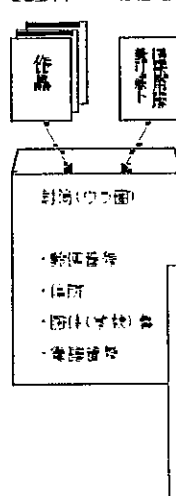
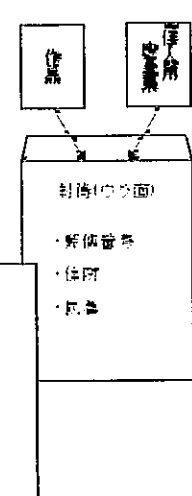
【審査について】

- ・審査員による審査会議を開催
- ・応募多数で審査会議のみで受賞者決定することが困難と判断した場合はに財団内部で予備審査を行う

【作品に関する権利について】

- ・応募作品は返却しない
- ・応募作品に関する所有権、著作権の権利は主催者に帰属するものとし、それらを広告宣伝等の目的で睡眠健康推進機構の広告や印刷物、ホームページ等に使用する場合がありますということを応募要項にも記載する

公益財団法人精神・神経科学振興財団 睡眠健康推進機構  
 「すいみんの日」ポスターコンクール応募要領

募集テーマ	<p>「睡眠」や「すいみんの日」について                  みなさんは睡眠についてどう思っていますか？健やかな成長や生活にとって睡眠は欠かせないものです。大切な睡眠を振り返る日として、日本でも3月18日と9月3日に「すいみんの日」が設けられています。睡眠の大切さや「すいみんの日」をたくさんの人々に知ってもらうためのポスターを募集します。                  (例)「家族みんなで良い睡眠をとろう」「眠りは幸せ」・・・など</p>	
応募対象	全国の小学生および中学生	
審査部門	・小学生の部 ・中学生の部	
応募規定	<p>八つ切りまたはA3の画用紙にクレヨン、絵具、色鉛筆、カラーペンなどを用いてかいた絵に、睡眠をテーマとした標語を入れた作品（ただし、折り紙や毛糸など立体物は使用しないでください）                  ※規定外の大きさのものは審査の対象外となりますのでご注意ください。                  ※応募作品は自作で、未発表のものに限ります                  ※応募は1人1点とします ※応募作品は返却いたしません</p>	
応募方法	<p>【個人で応募の場合】個人用応募票に必要事項を記入の上、作品と一緒に封筒に入れてお送りください。                  【団体（学校）で応募の場合】団体用応募リストに必要事項を記入の上、作品と一緒に封筒に入れてお送りください。封筒には郵便番号、住所、団体（学校）名、電話番号を明記してください。                  ※作品の裏面には必ず学校名、学年、氏名、題名を記入してください。                  ※応募票／応募リストはホームページよりダウンロードしてご利用ください。                  ※文字は読みやすい字で丁寧に記入してください。                  ※作品は折り曲げないように厚紙を入れるなどしてお送りください。</p>	<p>【団体の場合】</p>  <p>【個人の場合】</p> 
応募締切	平成28年9月30日（金） ※必着	
賞および賞品	<p>・理事長賞（最優秀賞）1作品 賞状および副賞（図書カード2万円分）                  ・機構長賞（優秀賞）2作品 賞状および副賞（図書カード1万円分）                  ・ねむりん賞（入選）10作品 賞状および副賞（図書カード3千円分）                  ・団体賞 賞状および副賞（ねむりんクリアホルダー）</p>	
審査員（予定）	南砂（株式会社読売新聞東京本社）／榎田礼子（日本美術院）／榎田一彦（江戸川大学社会学部 教授）／神川康子（富山大学 理事・副学長）／鈴木みゆ香（和洋女子大学こども発達学類 教授）／駒田陽子（東京医科大学睡眠学講座 准教授）	
入賞発表	<p>・平成28年1月中                  ねむりんねっと (<a href="http://www.ifom.or.jp/nemurin/">http://www.ifom.or.jp/nemurin/</a>) 上で発表予定                  入賞された方には別途お知らせいたします</p>	
応募あて先	〒189-0013 東京都東村山市薬町2-3-2 4F 公益財団法人 精神・神経科学振興財団「ポスターコンクール」係	
問い合わせ先	E-mail <a href="mailto:nemurin@ifom.or.jp">nemurin@ifom.or.jp</a> （件名に「ポスターコンクールについて」と入れてください） TEL 042-306-3271 受付時間 10:00～16:00（土・日・祝日を除く）	

【応募作品に関する注意事項】

・応募作品に関する著作権、著作権等の権利は、主催者側に帰属するものとし、それらを広告宣伝等の目的で睡眠健康推進機構の広告や印刷物、ホームページ等に使用させていただく場合があります

【個人情報に関する注意事項】

・応募にかかる個人情報は、賞品等の発送、広告宣伝等の目的で睡眠健康推進機構の広告や印刷物、ホームページ等への応募作品の掲載のためのみに利用させていただきます。当該業務以外で個人情報を第三者に提供することはありません。





©SHEPO

# 3月18日 | 9月3日は、すいみんの日

春の睡眠健康週間  
(3月11日～3月25日)

秋の睡眠健康週間  
(8月27日～9月10日)

こどものころは、眠ってしまうのが惜しかった。

だんだん大きくなると、ずっと眠っていたいと思った。

大人になった今、なかなか眠れない日も、あたりする。

こうして毎日、眠りとかかわって生きているのに、

眠りについて真剣に考えたことがなかった。

よく眠ることは、よく生きること。

この日みんな、よい眠りについて考えてみませんか。

睡眠健康推進機構は、睡眠について正しい知識を広く普及し、国民の健康増進に寄与することを目的に2011年4月設立しました。  
睡眠を通して国民の「生活の質」向上につながる運動を積極的に展開してまいります。

公益財団法人 精神・神経科学振興財団

睡眠健康推進機構

お問合せ先

睡眠健康推進機構内「市民公開講座事務局」

〒187-8551 東京都小平市小川東町4-1-1

電話：042-349-3077 FAX：042-349-3078

ねむひあつて <http://www.jfnn.or.jp/nemuri/>