報道関係者各位

令和 8 年（2026 年）11 月 17 日
日本眠育推進協議会

日本眠育推進協議会　第 10 回シンポジウム　12 月 20 日オンライン開催
テーマは「不登校の背景にある睡眠と生活リズムの乱れ」

日本眠育推進協議会（理事長：三池輝久／熊本大学名誉教授）は、2026 年 12 月 20 日（日）13 時より、第 10 回シンポジウム「不登校の背景と予防への取り組み（眠育）」をオンラインで開催します。

近年、不登校は、本人や家族だけでなく、教育・医療・行政など、社会全体で取り組むべき重要な課題となっています。不登校の背景には、様々な要因が複合的に関わっており、子ども一人ひとりの状況に応じた理解と支援が必要です。

一方で、「朝起きられない」「夜眠れない」「起きても学校へ行けるほど体調が整わない」といった心身の不調や生活リズムの乱れに対し、周りがどのように支えていくかも大切な課題です。

日本眠育推進協議会は、子どもの心身のバランスよい発達と健康を支える土台である睡眠と生活リズムに着目し、その改善に向けた「眠育」の活動を進めてきました。この活動を通じ、現代社会の生活リズムが人にとって適切なリズムから乖離しつつある問題が示唆され、不登校についても多様な背景を理解した上で、睡眠と生活リズムの視点を予防や支援に活かすことの重要性が明らかになってきました。また、幼い時期から健やかな生活習慣を育むためには、家庭だけに責任を委ねるのではなく、保育・教育・医療・行政が連携し、地域全体で子どもと家族を支えることが求められます。

こうした問題意識のもと、本シンポジウムでは胎児期から学童期までの睡眠と生活リズムの確立に取り組んできた医療・教育・行政関係者が、各現場での実践や知見を共有します。これまでの活動成果も踏まえ、不登校の背景にある心身の不調や生活リズムの乱れへの理解を深め、家庭・学校・地域で取り組める予防と支援の方策について議論します。

日本眠育推進協議会が目指すのは、不登校の子どもを登校へと促すことだけではなく、子どもが心身の健康を保ち、安心して日々を過ごせる環境を整えることです。子どもや家族が困難を抱え込まないよう、分野を超えて知見を持ち寄り、睡眠と生活リズムを支える取り組みを社会に広げるための提言につなげたいと考えています。

不登校の支援に関わる医療・教育・保育関係者、研究者、行政関係者をはじめ、本テーマに関心をお持ちの皆様のご参加をお待ちしております。

名　　称　：日本眠育推進協議会 第 10 回シンポジウム
テ　ー　マ　：不登校の背景と予防への取り組み（眠育）
日　　時　：2026 年 12 月 20 日（日）13 時～17 時 30 分
開催形式　：オンライン　（後日、オンデマンド配信いたします）
主　　催　：日本眠育推進協議会
対　　象　：医療・教育・保育関係者、研究者、行政関係者など、不登校の支援や眠育に関心のある方
概　　要　：別添のとおり
申込方法　：シンポジウムは「ZOOM」にて配信いたします。
　　視聴をご希望の方は、peatix のホームページより事前申し込みをお願いいたします。
　　（https://min-iku10.peatix.com/）　QR コードからもお申込みいただけます。
申込締切　：2026 年 12 月 20 日（日）13 時

【不登校と睡眠の関連について】

文部科学省の調査によると、不登校の児童生徒数は、小中学校で約 35 万人、高校を含めると 40 万人を超え、増加傾向にあります。

令和 6 年度の文部科学省の調査では、不登校の児童生徒について学校が把握した状況として、以下の表に示す項目が挙げられています。当事者へのヒアリングでは、子どもや保護者の約 7～8 割が、「体調不良」「不安・抑うつ」「居眠り、朝起きられない、夜眠れない」といった心身の不調や生活リズムの乱れを要因として挙げています。

把握された状況	小学校	中学校	高等学校
学校生活へのやる気が出ない等	30.1%	30.1%	26.9%
生活リズムの不調	26.2%	24.3%	26.2%
不安・抑うつ	24.1%	24.4%	16.0%

参照：文部科学省
令和 6 年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要

不登校の背景は多様であり、睡眠や生活リズムの乱れだけで説明できるものではありません。一方、朝起きられない、起きても登校できるほど体調が整わないといった状況を理解し、支援を考える上で、睡眠と生活リズムは重要な視点の一つです。

また、当協議会理事長の三池らが、2007 年から 2013 年にかけて、福井県でおこなった小学校から中学校に係る不登校の実態調査と改善プロジェクトでは、小学校に通う段階で子どもたちの睡眠と生活リズムの改善に地域を挙げて取り組んだことが、中学校の不登校の減少に明らかにつながったという実証結果も確認されています。

Sleep education in primary school prevents future school refusal behavior, Tsutomu Maeda, Kentaro Oniki, Teruhisa Miike, Pediatrics International 2019, Vol.61, 1036-1042
https://doi.org/10.1111/ped.13976

このような観点から、幼少期あるいは胎児期から適切な睡眠と生活リズムを確立することが、学校生活における不登校の抑制に重要な意味を持つと考えています。

当協議会では、2017 年の発足以来、睡眠と生活リズムを改善するための様々な活動を行ってきました。今年のシンポジウムにおいては、これまでの活動成果も踏まえた上で、胎児期から学童期の睡眠と生活リズム確立を実践してきた医療、教育、行政関係者皆様の知見を発表いただき、こうした取り組みが子どもたちの心身機能の改善につながり、不登校の予防の一助になることを社会に広くお伝えしたいと考えています。

【日本眠育推進協議会について】

現代の子どもたちが直面する大きな課題の一つに、睡眠と生活リズムの乱れがあります。適切な睡眠習慣と生活リズムを育むことは、子どもたちの生涯にわたる心身の健康を支えることにつながります。日本眠育推進協議会は、長年にわたり子どもの睡眠と発達について研究を重ねてこられた熊本大学名誉教授の三池輝久先生を理事長に掲げ、眠育の普及を目指して 2017 年 12 月に設立されました。

当協議会は、研究発表や講演会などを通じて社会への情報発信を行うとともに、眠育に関する調査研究や技術・システム開発を推進するグループの活動の支援に取り組んでいます。また、妊娠期から学童前までの子どもの保護者や、保健・医療関係者、保育・幼稚園・学校関係者などへの眠育の普及を図るなど、当協議会の目的を達成するために必要とする事業を幅広く行っています。

※日本眠育推進協議会 HP：https://www.min-iku-suishin.org/

【シンポジウム概要】

別添資料参照

■ 本件に関するお問合せ先 ■

日本眠育推進協議会　小野・松永

電話：03-5461-0123　　メールアドレス：info@min-iku-suishin.org

第10回日本眠育推進協議会シンポジウム

不登校の背景と予防への取り組み（眠育）

近年、日本における子どもたちの不登校数は増加の一途をたどっています。その背景は、一人ひとり異なり、より複雑になってきていますが、睡眠問題と心身の状態が相互に影響し合い、不登校の「原因」となることがわかってきています。今回のシンポジウムでは、子どもや家族だけで困難を抱え込むことがないよう、分野を超えて知見を持ち寄り、睡眠と生活リズムを支える取り組みが子どもたちの心身機能の改善に繋がり、さらに不登校予防の一助となる事を社会に広げたいと考えています。

不登校の支援に関わる医療・教育・保育関係者、研究者、行政関係者をはじめ、本テーマに関心をお持ちの皆様のご参加をお待ちしております。

日本眠育推進協議会理事長 三池輝久



12.20 日

13:00 - 17:30

オンライン開催（Zoom）

参加費	3，000円
要事前申込	Peatixよりお申し込みをお願いします。 裏面をご確認ください。
主催 日本眠育推進協議会	後援 0123 アートチャイルドケア 0123 アート引越センター 0123子どもの睡眠サポートルーム

演題

- ごあいさつ　不登校問題から眠育へ
  日本眠育推進協議会 理事長　熊本大学 名誉教授　三池　輝久
- 生理機能・発達・睡眠の観点からみた不登校状態と医療・福祉・教育連携
  おひさま 子ども・ファミリークリニック 院長
  日本眠育推進協議会 評議員　田島　世貴
- 胎児期から育つ概日リズム ～ 発達の視点から不登校を考える ～
  九州大学 大学院 医学研究院 保健学部門 教授
  日本眠育推進協議会 副理事長　諸隈　誠一
- 基本的な生活習慣を身に付ける眠育の取り組み
  日本眠育推進協議会 名誉会員　前田　勉
- 眠育の原点と未来～三戸町16年の実践から考えるこれからの眠育～
  三戸町教育委員会事務局 総括主幹
  日本眠育推進協議会 評議員　馬場　幸治
- 堺市みんいく12年間の実践と成果
  大阪府堺市立鳳中学校 教頭
  日本眠育推進協議会 評議員　木田　哲生
- 三条市における乳幼児期から就学前までの眠育の取組
  三条市 教育委員会 子ども家庭サポートセンター 児童発達支援センター 主任保健師　田辺　佳美

シンポジウム プログラム　不登校の背景と予防への取り組み（眠育）

１３：００～１３：０５	はじめに
１３：０５～１３：２０	不登校問題から眠育へ 日本眠育推進協議会 理事長　熊本大学 名誉教授　三池 輝久
１３：２０～１４：００	生理機能・発達・睡眠の観点からみた不登校状態と医療・福祉・教育連携 おひさま 子ども・ファミリークリニック 院長 日本眠育推進協議会 評議員　田島 世貴
１４：００～１４：４０	胎児期から育つ概日リズム ～ 発達の視点から不登校を考える ～ 九州大学 大学院 医学研究院 保健学部門 教授 日本眠育推進協議会 副理事長　諸隈 誠一
１４：４０～１４：４５	休憩
１４：４５～１５：２５	基本的な生活習慣を身に付ける眠育の取り組み 日本眠育推進協議会 名誉会員　前田　勉
１５：２５～１５：５５	眠育の原点と未来～三戸町16年の実践から考えるこれからの眠育～ 三戸町教育委員会事務局 総括主幹 日本眠育推進協議会 評議員　馬場 幸治
１５：５５～１６：００	休憩
１６：００～１６：３０	堺市みんいく12年間の実践と成果 大阪府堺市立鳳中学校 教頭 日本眠育推進協議会 評議員　木田 哲生
１６：３０～１７：００	三条市における乳幼児期から就学前までの眠育の取組 三条市 教育委員会 子ども家庭サポートセンター 児童発達支援センター 主任 保健師　田辺 佳美
１７：００～１７：３０	質疑応答

オンライン開催について

第１０回日本眠育推進協議会シンポジウムは、「ZOOM」を利用したオンライン開催の形式で 実施いたします。オンデマンド配信もあります。詳細は申し込みページをご確認ください。

視聴に際して

スライド、画像、動画等の発表データをビデオ撮影・録音・写真撮影（スクリーンショット含む）する ことは固く禁じます。

お申し込み・視聴方法について

シンポジウムの講演は、すべて「ZOOM」にて配信いたします。
視聴をご希望の方は、peatixのホームページより事前申し込みを
お願いいたします。QRコードからもお申込みいただけます。
https://min-iku10.peatix.com/

〈お問い合わせ〉 日本眠育推進協議会 事務局
E-mail：info@min-iku-suishin.org
HP：https://www.min-iku-suishin.org/
〒140-0002 東京都品川区東品川1-3-10 アート引越センター東京オフィス3Ｆ
アートチャイルドケア株式会社内　Tel:03-5461-0123