



福田 一彦

江戸川大学社会学部 人間心理学科

心身の状態は発達にともなって変わっていきませんが、睡眠の状態も発達によって変化し、それぞれの発達期に特有の問題が生じます。特に乳幼児期や思春期には睡眠も大きく変化し、特有の問題が生じます。日本人は世界でも最も眠りに問題を抱えた民族ですが、子供の睡眠もまた大いに問題を抱えています。

次世代を担う子供達の睡眠を見つめなおす事は、日本の将来を見つめなおす事にもつながる非常に重要な問題だと考えています。