



田村典久

兵庫教育大学学校教育研究科人間発達教育専攻  
臨床心理学コース

心身の発育途上にある子どもにとって、睡眠不足や睡眠リズムの乱れは、心と身体の状態を悪化させることが知られています。こうした子どもの睡眠の問題への対応としては、本人や親、学校の先生への睡眠教育を行うことが現実的であり重要です。

本シンポジウムでは、子どもの睡眠の問題に対して、不眠症の認知行動療法のエッセンスを凝縮した睡眠教育パッケージの活用例をご紹介します。