

子育て中の保護者の皆さまへ

心と体の土台をつくる

# 睡眠の力で 子どもはもっと輝く

～ぐっすり眠って、笑顔あふれる毎日へ～

今日からできる  
ヒントが  
きっと見つかります

「なかなか  
寝ない」

「朝起きられ  
ない」

「日中ぼんやり  
している」

そんな子どもの  
様子に心当たりは  
ありませんか？

「なかなか寝ない」「朝起きられない」「日中ぼんやりしている」—そんな子どもの様子に気になることはありませんか。睡眠は、心と体の健康、学習や意欲にも深く関わっています。本講演会では、子どもの睡眠の大切さと、今日からできる工夫について楽しく分かりやすくお話しします。

## 講師紹介



講師

大西 良 (おおにし りょう) 氏

筑紫女学園大学 人間科学部 人間科学科  
心理・社会福祉専攻 准教授

## プロフィール

社会福祉学を専門とし、福岡県内の小・中学校でスクールカウンセラーとしても活動。こども食堂やまちの保健室など、子ども・若者の居場所づくりに取り組むほか、「こども睡眠教育」の普及にも力を入れている。

## 主な著書

- ・「子ども家庭まるごと支援テキスト」(2025)
- ・「貧困のなかにいる子どものソーシャルワーク」(2018)
- ・「精神保健福祉士のためのスクールソーシャルワーク入門」(2012)

日時

令和8年  
8月24日(月)

PM1:00~2:30

場所

桂川町総合福祉センター  
「ひまわりの里」研修室



一人で抱え込まなくて大丈夫。

同じ思いを持つ方とつながり、  
一緒に学び、支え合える時間  
になりますように。



## こんな方におすすめです

- ✓ 子どもの睡眠や生活リズムが気になる方
- ✓ 子育てに悩みや不安を感じている方
- ✓ 将来のことを考えて、今できることを知りたい方
- ✓ 子育てをがんばっているすべての方へ

## 講演内容(予定)

- ☾ 睡眠が子どもの心と体に与える大切な役割
- ☾ 子どもの睡眠に関するよくある悩みと原因
- ☾ 今日からできる！睡眠を整える工夫
- ★ 質疑応答・相談タイム(希望者)

参加費  
無料



申込不要  
お気軽に  
ご参加ください



保護者の方のみ  
のご参加も大歓迎です  
安心してご参加  
いただけます

この講演会は、不登校や登校しぶりを含め、  
子どもの心と体の健康について考える  
きっかけづくりを目的としています。  
睡眠を整えることは、お子さんへの理解を  
深める第一歩になるかもしれません。

お問合せ

桂川町

子育て支援課

☎0948-65-0081

主催：桂川町