

5 団体が連携し「子どもの眠る権利を守る全国協議会」を設立

子育て家庭の 75.1%が「夕方以降の時間が足りない」

— 子どもの睡眠を「家庭だけの問題」にしない社会へ —

2026 年 8 月 20 日

子どもの眠る権利を守る全国協議会・設立準備事務局

子どもの睡眠に関わる医療・研究・教育・保育・子育て支援等の分野で活動してきた 5 団体は、来る 8 月 30 日、「子どもの眠る権利を守る全国協議会」を設立します。

設立を記念し、8 月 30 日（日）設立日同日、東京・大手町にてシンポジウム「いま、『子どもの眠る権利』を社会に問う」を開催いたします。

子どもの睡眠は、家庭の生活習慣だけで決まるものではありません。

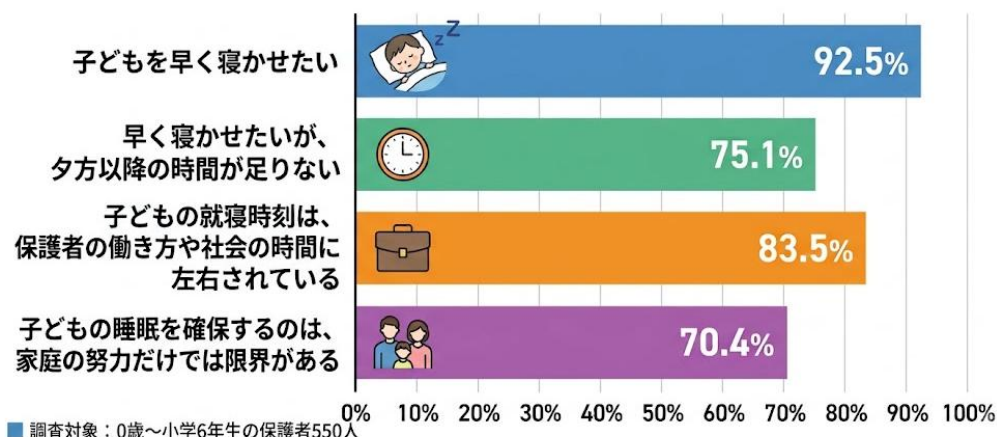
保護者の働き方、保育時間、学校生活、習い事や塾、スマートフォンなどのデジタル環境…。子どもの 24 時間を取り巻くさまざまな社会の仕組みが、眠る時間に影響しています。

本協議会は、各地で子どもの睡眠に取り組んできた 5 団体が連携し、子どもの睡眠を家庭だけの自己責任とせず、企業・行政・教育・保育・医療等を含む社会全体の課題として捉え、子どもが十分に眠ることのできる社会制度・環境づくりを進めることを目的に設立するものです。

「早く寝かせたい。でも、時間がない」

保護者 550 人調査から見た、家庭の努力だけでは解決できない現実

協議会の設立に先立ち、保育所・認定こども園・幼稚園、小学校に通う子どもの保護者 550 人を対象に、「子どもの睡眠と家庭の時間に関する保護者の意識 WEB 調査（2026 年 8 月 6 日～9 日）」を実施しました。その結果、ほとんどの保護者が早く寝かせたいと考えているにも関わらず、75.1%の家庭で「夕方以降の時間が足りない」と回答し、子育て家庭の時間貧困の実態が明らかとなりました。



さらに、共働きで両親ともフルタイム勤務の家庭では71.7%が、「子どもの睡眠時間を確保するために、親子の会話やふれあいの時間を削っている」と回答しています。

- ・子どもを早く寝かせようとすれば、親子で過ごす時間が削られる。
- ・親子の時間を大切にしようとすれば、就寝が遅くなる。

今回の調査からは、子育て家庭が、「子どもの睡眠」と「親子で過ごす時間」の間で選択を迫られている実態が浮かび上がりました。

また、「子どもの睡眠時間を守るために必要だと思う取り組み」で最も多かったのは、「保護者が早く帰宅しやすい働き方・職場づくり」44.9%でした。

私たちは、この結果を、単に「もっと早く寝かせましょう」という啓発だけでは解決できない課題として受け止めています。子どもが眠るための時間を、社会の側からどう保障していくのか。その問いを、協議会設立を機に社会に投げかけます。

妊娠期から不登校まで—5つの切り口から「眠る権利」を問い直す

設立記念シンポジウムでは、基調講演では政策分野の専門家として、元内閣府副大臣（こども政策担当）・前参議院議員の赤池誠章氏に「こども政策に『睡眠』の視点を」というタイトルでお話いただきます。

また、妊娠期・産後から乳幼児期、保育、デジタル環境、学齢期まで、子どもの眠る権利が脅かされる5つのタイミングと社会課題を、各幹事団体の代表者が「専門家リレートーク」として話題提供を行います。（プログラムの詳細は添付のチラシをご確認ください）

子どもの眠る権利を守る全国協議会では、さまざまな分野や当事者がつながりながら、子どもの眠る権利を守るための課題整理・意見表明・提言、関係団体との連携、知見や情報の共有、シンポジウム・講演会等の開催、当事者の声の発信などを通じて、「子どもの眠る権利」を大人たちがしっかりと保障する社会を目指し活動していきます。

報道関係者の皆さまへ =当日のご取材をお待ちしています=

本シンポジウムでは、全国協議会の設立を正式に発表するとともに、保護者550人調査の詳細集計資料を報道関係者向けに配布予定です。当日は、幹事団体への質問や取材（後日も可）を通じて直接お話いただけます。ぜひ会場でご取材ください。⇒ <https://ws.formzu.net/dist/S63647270/>

≪ 報道関係者からの取材・参加のお問い合わせ ≫

子どもの眠る権利を守る全国協議会 設立準備事務局

担当：NPO 法人 赤ちゃんの眠り研究所 事務局

E-mail：lionfamily@babysleep.jp



いま、 『子どもの眠る権利』を 社会に問う

— 『子どもの眠る権利を守る全国協議会』設立記念シンポジウム —

子どもの健やかな眠りは、家庭の努力だけで守るものではありません。

医療・研究・教育・保育・子育て支援などの専門家が集い、
社会全体で子どもの眠る権利を守るためのあり方を考えます。

登壇者紹介



基調講演

赤池誠章

元内閣府副大臣(こども政策担当)
前参議院議員

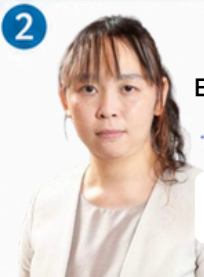
こども政策に「睡眠」の視点を

専門家リレートーク登壇者紹介



1 内村直尚

日本睡眠協会 理事長

出産前から始まる
「子どもの眠る権利」一妊娠期・産後の
睡眠教育をどう届けるか

2 河合晴世

日本睡眠衛生推進機構
代表理事乳幼児のいる
子育て世代における
睡眠の情報普及及び
現状と課題

3 清水悦子

赤ちゃんの眠り研究所
代表理事長時間保育の中で
子どもの睡眠は
守られているか

4 星野恭子

社会と共に子どもの睡眠を守る会
副会長夜更かしを招くスマホから
子どもの眠りをどう守るか

5 三池輝久

日本眠育推進協議会 理事長

不登校支援に
「睡眠」の視点を

一朝起きられないを家族だけの問題にしない

開催概要

日時	2026年8月30日(日) 10:00~12:00 (受付: 9時30分~)
会場	TKP東京駅大手町カンファレンスセンター カンファレンスルーム22A
住所	東京都千代田区大手町1-8-1 KDDI大手町ビル22階
対象	保育・教育・医療・子育て支援関係者、行政関係者、報道関係者、その他関心のある方
参加費	無料

参加申込

右のQRコードから
お申込みください

最新情報は今後ご案内します

主な内容



基調講演

専門家リレートーク

パネルディスカッション

子どもの眠る権利を守る
全国協議会
Children's Right to Sleep Council Japan

子どもの眠る権利を守る全国協議会

後援 ※順次更新
茨城キリスト教大学

プログラム（予定）

10:00～10:05 開会・設立趣旨説明

10:05～10:25 基調講演：こども政策に「睡眠」の視点を
元内閣府副大臣(こども政策担当) 前参議院議員 赤池誠章

10:25～11:15 専門家リレートーク
《子どもの眠る権利が脅かされる5つのタイミングとその社会課題》

専門家リレートークのテーマ

子どもの眠る権利が 脅かされる 5つのタイミングと その社会課題



医療・研究・教育・保育・子育て支援の
専門家が集い、5つの切り口から
現状と課題を明らかにし、
解決へのヒントを探ります。

- 1 出産前から始まる「子どもの眠る権利」
ー 妊娠期・産後の睡眠教育をどう届けるか ー
日本睡眠協会 理事長 内村直尚
- 2 乳幼児のいる子育て世代における睡眠の情報普及の現状と課題
日本睡眠衛生推進機構 代表理事 河合晴世
- 3 長時間保育のなかで、子どもの睡眠は守られているか
赤ちゃんの眠り研究所 代表理事 清水悦子
- 4 夜ふかしを招くスマホから、子どもの眠りをどう守るか
社会と共に子どもの睡眠を守る会 副会長 星野恭子
- 5 不登校支援に「睡眠」の視点を
ー 朝起きられないを家庭だけの問題にしない ー
日本眠育推進協議会 理事長 三池輝久

11:20～12:00 パネルディスカッション
「子どもの眠る権利を守る社会をどうつくるか」

子どもの眠る権利を守る全国協議会とは

子どもの睡眠は、生命と健康を支え、脳・身体・
こころの発達を育む基盤です。

「子どもの眠る権利を守る全国協議会」は、
医療・研究・教育・保育・子育て支援等の
関係者が連携し、子どもの眠りを社会全体で支える
環境づくりを進めるために設立されます。



主な活動予定

- 子どもの眠る権利を守るための課題整理、
意見表明および提言
- 医療、研究、教育、保育、子育て支援等の
関係者・関係団体の連携促進
- 乳幼児の睡眠に関する知見および情報の共有
- シンポジウム、講演会、勉強会等の開催
- 社会に向けた信頼性の高い情報発信および普及啓発

幹事団体



赤ちゃんの
眠り研究所



社会と共に
子どもの睡眠を守る会



日本睡眠衛生
推進機構



日本睡眠協会



日本眠育
推進協議会

お問い合わせ

子どもの眠る権利を守る全国協議会 設立準備事務局
担当：NPO法人 赤ちゃんの眠り研究所事務局
✉ E-mail : lionfamily@babysleep.jp



報道関係者の皆さまへ：

当日は取材を受け付けます。
取材のご希望は、左記お問い合わせ先まで
ご連絡ください。

