

(株)ワコールさまにて、KODOMOLOGY_Café を開催しました

KODOMOLOGY 株式会社は、保育事業運営をメインの活動としながら、働くおとな向けのワークショップ「KODOMOLOGY_Café」を開催しています。

今回(2019 年 10 月 4 日(金))は、(株)ワコールさまにて「こどもの睡眠の大切さ」をテーマに、ワークショップを開催しました。

眠育アドバイザーの KODOMOLOGY 社員がファシリテーターとなり、こどもにとって何故睡眠が大切なのか？理想の睡眠とは？理想の睡眠につながる心掛けたい行動とは？という切り口で、同志社大学赤ちゃん学研究センターによるエビデンスに基づく情報をお伝えするとともに、参加された皆さまそれぞれのご家庭での睡眠事情について自由に意見交換していただきました。

アンケートの結果によると、参加された皆さまは今回のワークショップでこどもにとっての睡眠の大切さを再認識できたようです。意見交換では、「仕事が終わって家に帰るのが 19 時になり、そこからごはん・お風呂となると、理想の睡眠時間は確保できない」といった悩みや、「寝る時は部屋を暗くする、という話があったが、うちの子は暗くすると逆に眠れないがどうしたらよいか？」といった質問もありました。



本件に関するお問い合わせ先:

KODOMOLOGY 株式会社 tel:03-3431-0371(代表) / fax:03-3431-0372 / web <http://www.kodomology.co.jp/>