

凸版印刷(株)さまにて、KODOMOLOGY_Caféを開催しました

2020/02/13



KODOMOLOGY株式会社は、メインの保育事業運営に加えて、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(2020年2月13日(木))は、凸版印刷(株)さまのワークスペースWAO※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を務め、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しました。さらに、参加された皆さまがお子さまの年齢ごとに「理想の就寝前ルーティーン」を作成してみるというグループワークを行いました。

グループワークで就寝前ルーティーンを作成してみると、おとなの退社時間、こどものだらだら食べ、こどものTV・スマホ好きなど、こどもを寝かせるにあたっての課題が浮き彫りになるとともに、寝る前には間接照明を取入れている、お気に入りのぬいぐるみと一緒に寝かせているなど、それぞれのご家庭で既に実践されている工夫ポイントが共有されました。

アンケートからは、「同じ悩みやそれぞれの家庭でのやり方を共有できて良かった」「こどもの睡眠の重要性を改めて認識できたが、そのためにはまずおとなの生活スタイルを見直したい」という意見が多くあがりました。

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
<https://www.kodomology.co.jp/>

※凸版印刷 WAO: オープンイノベーションを支援するワークスペース
定期的に「創造的インプットおよびアウトプット」を目的としたプログラムの運営をおこなうことによって、イノベーションに必要なスキルと知恵を取得する機会を提供している共創空間です。