



## 夜眠れず朝起きれない学生へ、睡眠リズム障害を知ってほしい！



志村 哲祥

支援総額	50,000円
目標金額	410,000円
支援者数	1人
残り日数	35日

12%

すでに購入予約をされています。  
確認はこちら

いいね! 「いいね!」と言っている友達はまだいません。

ツイート

このプロジェクトは8月31日(水)午後11:00までに、410,000円以上集まった場合に成立となります。

プロジェクト概要

新着情報 0

応援コメント 1

気になるリストに追加する

朝起きれない・夜眠れない…  
そんな「睡眠リズム障害」を学生に知ってもらいたい!

### ■ご挨拶

初めまして、志村哲祥と申します。私は医師として働く傍ら、睡眠リズム障害患者会R&Sという団体の幹事の1人も務めています。睡眠リズム障害とは、望ましい時間帯に寝たり起きたりできないという疾患です。

典型的なリズム障害には「睡眠相後退型(睡眠相後退症候群:DSPS)」というものがあり、これは、夜は布団に入っても、深夜やひどいときには朝まで眠れず、朝はどんなに揺さぶられたりしても起きられないという障害です。

そのほか、全盲の方などに多い、毎日睡眠時間がずれていくタイプや、DSPSとは逆に、夜に早く眠りすぎてしまい、夜明け前に起きてしまうASPSというものもあります。

### ■プロジェクト概要

今回のプロジェクトでは、10代で発症することが多いと言われている「睡眠リズム障害」を早期発見し、対処をしていくために、高校や大学、そして医療機関に宛てて、睡眠リズム障害について記したパンフレットやポスターを送ります。そして各学校の保健の先生などの理解を深め、実際に困っている方たちに情報を届けられるようにサポートをしたいと考えています。

その第一歩として、まずは東京圏の各種学校と精神科医療機関約1,500カ所への郵送費用が必要です。皆様のご協力をお願いします!

### 【サンクスメッセージセット】

¥ 3,000 のリターン

◎お礼のメッセージ

◎オリジナルパンフレット・ポスター  
患者会によって作成された、オリジナルパンフレット・ポスターをお届けします!  
※郵送ではなくメール送付をご希望の場合はお申しつけ下さい

0人が支援中 / 在庫制限無し

2016年09月中に発送予定です。

このリターンを購入する

### 【パンフレット・ポスターセット】

¥ 10,000 のリターン



プロジェクトを探す

プロジェクトをはじめる

はじめての方へ

マイアカウント



睡眠障害について学生に講義を行うこともあります

15歳の夏から、  
私自身も「睡眠リズム障害」と向き合っています。

### ■ 15歳の夏に発症

私は15歳の夏のある日、それまで「予定を寝過ごす」ことは一度もなかったのに、朝からのアルバイトを寝過ごして、気がついたら昼過ぎでした。携帯電話にはたくさんの方の着信。止めた形跡もない目覚まし時計。高くなる太陽。そして罪悪感と、焦り。すぐにしたお詫びの電話…。実はそれ以来、私自身もこの「睡眠リズム障害」とずっと付き合っています。

### ■ 睡眠リズム障害と弊害

夜は、布団に入っても、朝日がのぼる頃までは眠れません。朝は、どんなに揺さぶられたりしても起きません。その後、この障害が原因で留年や退学の危機に晒されながらも大学に進み、健康管理室の医師にたまたま指摘されて知ったのが、「睡眠リズム障害」でした。

多くの場合は10代で発症するこの障害。多くの方が「ただの怠け」、「気力が足りない」とだけ見られてしまい、必要なサポートや治療を受けられずにいます。また、慢性的な体調不良に悩んだり、学校や職場にうまく通えず、ドロップアウトしてしまったりするのです。人知れずそのような困難に陥っている仲間に助けを届けたい。そのような思いから、このプロジェクトは始まりました。



#### ◎お礼のメッセージ

◎オリジナルパンフレット・ポスター  
患者会によって作成された、オリジナルパンフレット・ポスターをお届けします！  
※郵送ではなくメール送付をご希望の場合はお申しつけ下さい

◎患者会からのお手紙にお名前を記載します

0人が支援中 / 在庫制限無し

2016年9月中旬に発送予定です。

このリターンを購入する

### 【サンクスメッセージセット】

¥ 10,000 のリターン

#### ◎お礼のメッセージ

◎全額をパンフレット・ポスター製作に使用させていただきます。

0人が支援中 / 在庫制限無し

2016年9月中旬に発送予定です。

このリターンを購入する

### 【睡眠に関する講師を派遣します】

¥ 50,000 のリターン



#### ◎お礼のメッセージ

◎オリジナルパンフレット・ポスター  
患者会によって作成された、オリジナルパンフレット・ポスターをお届けします！  
※郵送ではなくメール送付をご希望の場合はお



プロジェクトを探す

プロジェクトをはじめる

はじめての方へ

マイアカウント



睡眠リズム障害の原因

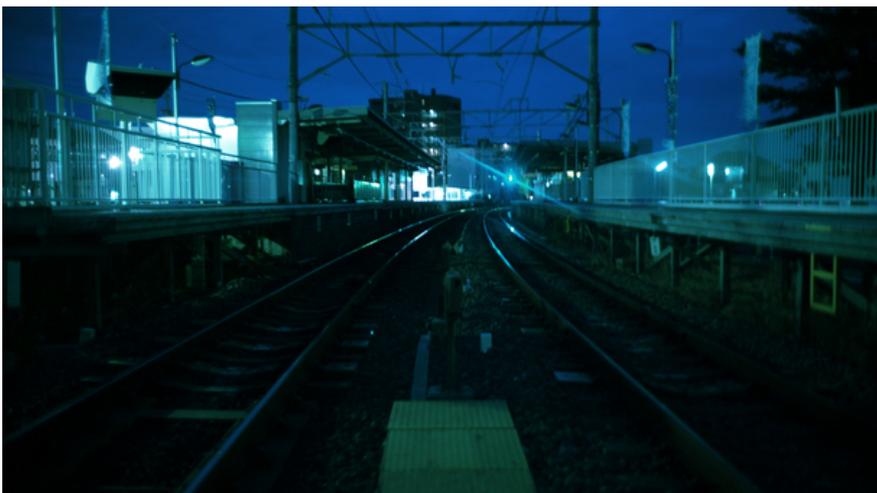
自分のリズムと社会のリズムが合わないだけに…  
行方不明、入院、自殺といった深刻な状況に陥る方々があります。

#### ■睡眠リズム障害で生活が一変してしまう方も…

私は自分の障害の名前を知って以降、大学生の頃からインターネット上に「睡眠リズム障害患者の会」を立ち上げて、そこでオフ会を行って来ました。障害のケースはさまざまです。なかにはとても優秀な方でも朝起きられないがゆえに高校を中退しやむなく風俗業に就いていたり、大学を中退し引きこもりになっている方もいます。また、多くの視覚障害者の方々は光を感じにくいがゆえに、この障害になっていることを知りました。

#### ■メンバーが次々と姿を消していきました

そして中核メンバーの生活状況の変化からしばらくこの集まりに間が空き、再び集まろうとしたときに、本当の大きい問題を知りました。行方不明、入院、自殺——。メンバーが、次々と姿を消していたのです。自分のリズムと社会のリズムが合わないだけに、もっとどうにかする方法はなかったのだろうか、そのとき身を裂くような辛さと後悔に苛まれました。



社会とのリズムが合わないことに1人で苦しんでいる人がいます

よるレクチャーをお届けします!  
ご指定の場所での講演等でも構いませんし、マンツーマンで睡眠等に関するアドバイスを受ける等でも構いません。  
時間の目安はおよそ2時間となります。  
※遠方の場合は旅費交通費の負担をお願いする場合があります

0人が支援中 / 数量限定 残り5

2016年09月中旬に発送予定です。

このリターンを購入する

#### 【サンクスメッセージセット】

¥ 50,000 のリターン

◎お礼のメッセージ

◎全額をパンフレット・ポスター製作に使用させていただきます。

1人が支援中 / 在庫制限無し

2016年09月中旬に発送予定です。

このリターンを購入する

気になるリストに追加する



志村 哲祥

メッセージを送る

睡眠リズム障害患者会 幹事医療法人壽鶴会・東京医科大学睡眠学講座・精神医学分野 医師  
ダイアログ・イン・ザ・ダーク・ジャパン  
CMO

Facebookページでおすすめプロジェクトを毎日配信しています



Ready for?  
65,478 いいね! の数

このページに「いいね!」

お問い合わせ



### ■ 退学理由の約4割は「リズムが合わない」こと

この問題に対して、具体的に何かできないかと色々なことを調べていくなかで、都立高校の退学理由の約4割に「リズムが合わなかった」という項目があることを知りました。発症したらすぐにも何らかの対処ができればベストですが、たとえ対処できなくても、そういう障害があるのだということを知っているか、知らないかでは大きな違いです。まずは可能な限りこの事実を全てのリズム障害の方に伝えたい、そしてそういう方々の未来を作るのに大切な役割を果たしている方にも知ってもらいたいと考えました。その結果、発症する時期を踏まえて、高校や大学の現場に伝えることが最も重要であるという結論に至りました。



睡眠リズム障害を多くの人に知ってほしい

### ■ 医療機関の選定も重要です

また、「不眠」で悩む方々が受診しそうな医療機関にも伝えることも必要です。なぜなら、医師の間でも睡眠リズム障害という疾患はメジャーではなく、多くの子供が単に「自律神経失調症」「起立性低血圧」「起立性障害」と診断されてしまい、十分なケアを受けられていないのが現状だからです。

第一歩として東京圏の学校、医療機関へ  
「睡眠リズム障害」への理解を深めるパンフレットとポスターを届けます

### ■ 全国の学校に知らせる方法

日本全国には約10,000校弱の高校・短大・大学・専門学校が存在します。その全てにメッセージを届ける方法となると、文部科学省などの公的なチャネルを使うのが最もスムーズな方法ですが、残念ながら我々にはまだそのような社会的な力はありません。そうすると、残された方法は地道に手紙を送るという方法しかないのです。

しかし、印刷費や郵送料も安くはありません。1部100円ほどで印刷し、140円で定形外郵便を10,000校に送るとなると、それだけで240万円かかってしまいます。そこで今回皆様にご支援を頂き、まずは第一歩として東京圏の各種学校と精神科医療機関約1,500カ所に睡眠リズム障害について記したパンフレットとポスターを送りたいと考えています。



睡眠リズム障害のパンフレット



障害への対策も紹介しています

日本の潜在的な患者数はなんと100万人。  
多くの方が一人で悩まないで済むように。

### ■朝起きられない人、いませんか？

統計によると、現在日本では人口の0.13～7%が睡眠リズム障害を有していると考えられています。これは、おおよそ100万人にも上る数字です。あなたのまわりにも何人かは、遅刻常習犯や、なかなか登校できず、いつの間にか姿を消してしまったクラスメートがいたのではないのでしょうか？

今の日本ではどんなに優秀でも、朝起きられないというだけで、学校も卒業できず、就職もできず、多くの未来が閉ざされてしまうという現状があります。この方々の苦境を1人でも救えれば、その方の未来に貢献することができます。

それが100万人にまで広がれば、その効果は計り知れません。

まずは「睡眠リズム障害」を知ってほしい。  
ご支援をお願いします！



まずは障害と気づくことが第一歩です。  
ご支援をお願いします！

## プロジェクト詳細

◎ポスター・パンフレット完成時期：2016年8月末

◎目標金額の使途内訳

・印刷費

ポスター（1500部）16,000円

パンフ（4500部）48,000円

封筒（1500個）24,000円

・作業スペースレンタル費20,000円

・郵送費（定形外郵便物：1500通）180,000円

・人件費（5名×8,000円×1日）40,000円

・READYFOR手数料等 82,000円

◎プロジェクト運営主体

睡眠リズム障害患者会R&S

## リターン詳細

◎お礼のメッセージ