



『子育て支援コラム』

平成25年度第4回テーマ
～睡眠と子どもの不登校～

▼文部科学省の調査によると、平成 24 年度において 30 日以上長期欠席をした小学生（不登校児童）の数は、2万 1,243 人とのことです。

▼不登校というと、心の問題やいじめなどが課題として挙げられますが、「子どもの睡眠と発達医療センター特命参与」の三池輝久医師は、「不登校は、慢性的な睡眠欠乏の持続によって引き起こされる中枢神経機能の病的疲労状態」であるとして、睡眠障害の治療の必要性を訴えています。三池医師によると、人は暗くなったら寝て明るくなったら起きて活動するという生活を、24 時間を周期として「体内時計」によって営んでいますが、現代の夜型生活により、様々なストレスが「体内時計」にしばしば「ずれ」を生じさせるということです。この「ずれ」が睡眠障害、疲労感、集中力や意欲の低下、頭痛などの症状として現れてきます。

▼全ては、子どもたちの夜型生活により、睡眠時間が削られ慢性的な睡眠不足へと進むことにより始まると結論付けています。また、三池医師は、一度寝付くと 10 時間あるいはそれより長く眠る、昼夜逆転傾向を持つ長時間睡眠は、慢性的な睡眠欠乏により脳の働きの疲れ果ててしまった結果であるとも言っています。

▼実際に、不登校児童の約 8 割が深刻な睡眠障害を抱えていると言われます。また、一度「体内時計」が乱れてしまうと、元に戻すのにはかなりの時間がかかり、効果的な治療法もまだ確立されていません。したがって、予防に力を注ぐことが現時点では最も大切なことです。

▼日本では、夜中の 0 時を過ぎて入眠する子どもたちが、3 歳で 20%、14 歳では 60～70%にも及びます。本来は、小学 4 年生までは最低 10 時間の睡眠が必要ですが、ゲーム、携帯電話、インターネットなどによる夜型生活習慣を身に付けた日本の子どもたちの睡眠時間は、世界一短くなっています。このような状況下での不登校予防には、学校内での指導や改善の工夫とともに、家庭内での取組が一層求められます。

▼皆さんは、子どもが「頭が痛い・・・」、「学校（幼稚園・保育園）に行きたくない・・・」と言ったとき、パッと「睡眠時間が足りてないのかな？」と思い浮かびますか。親の睡眠への配慮は、子どもの健康な心とからだの成長を左右します。下に挙げたような兆候があれば、平日の睡眠時間を少しでも延ばせるよう、今から親子で生活リズムの改善の工夫をしてみてください。

【睡眠不足度チェック】

- 1 朝起きられない。
- 2 休日に平日の起床時間から 2 時間たっても起きてこない。
- 3 午前中から強い眠気がある。

【 清水 悦子：「子どもの早起きをすすめる会」早起きコーディネーター 】

※清水先生は、平成 24 年度から墨田区家庭教育支援講座の講師として、子どもたちの早寝・早起き・睡眠などをテーマに講演をお願いしています。保育士として活動の傍ら、乳幼児の睡眠改善をテーマにした著作もあります。

《生涯学習課青少年担当》