

早寝・ぐっすり睡眠・記憶（学力）もアップ

朝、顔色が悪くて、ちょっとしたことで怒り出す。いつもと様子が違うナ。

「昨日の夜、遅くまで起きていたのかな？」

寝不足になると、攻撃的になりやすい傾向があります。

成長にとっても、日々の生活にとっても、睡眠はとても大切なので、ポイントをおさえて、睡眠をしっかりとれるようにしていきましょう。



睡眠のポイントは3つ

1. 十分な睡眠時間をとる
2. 質の良い睡眠
3. 朝すっきり起きる

1. <睡眠時間>

世界のデータを集めてみると、日本の子どもの睡眠時間は、世界で最も少なくなっています。

例えば、0才から3才では、ニュージーランドの子どもたちは、お昼寝も含めて、13時間以上寝ています。

一方、日本の子どもは、11.6時間。2時間近くも差があります。

日本の子どもも大人も、みんな、**世界一睡眠不足**です。

1歳～3歳児の理想的な睡眠時間は12～14時間、4～6歳 10～13時間とされています。

さて、我が子と比較してみてくださいどうでしょう？

睡眠中は、成長ホルモンがでて、体を大きくしたり、全身のメンテナンスを行ったりしています。また、脳の発達にとって、寝ることはとても大切です。

十分な睡眠時間とれていますか？

2. <睡眠の質>

これまでに、いわゆる起立性調節障害の、朝起きられない中高生をたくさんみてきました。朝起きない原因の一つとして、夜の睡眠状態が良くない子がとても多いのです。

そして、それらが、学校生活（＝勉強）に大きく影響を与えています。



まず、寝るのが下手。

睡眠も、うまい下手があります。上手になっておく方が良い。

上手になる一つの方法が、昼間に光に当たることです。保育園で、午前中にお散歩や遊びで太陽の光を浴びるようにしていること、脳科学的にも大正解なのですよ。

睡眠の質は、親の生活習慣や、子育ての姿勢と大きくつながっています。

「質の良い睡眠って、どんなの？」

とたずねられると、昼間の子どもの様子が答えです。

ちょっとイヤなことや無理があっても、感情的にならずに、気持ちよく過ごせているとしたら、質のよい睡眠がとれているのではないのでしょうか。

睡眠不足や質が悪いと、攻撃性が高まり、共感力が低下するとの研究結果が得られています。

共感力の低下というと難しく聞こえますが、わかりやすく言うと、「ご機嫌ナナメで、聞き分けが悪い」。

ママが困っているのが分からない？ 今ここですか？ お友達いやがっているでしょ？

それが、少ないというのは、な～んて平和なのでしょう（笑）。



保育園で、お昼寝をするから夜眠れないといった相談も、毎年うけます。

そのこたえは、「そうかもしれないけれど、そうじゃないかもしれない」。

どっち？とってしまいますよね。

曖昧になるのは、原因が「一つ」と確定できないからです。そうにちがいない！と思い込んでしまったら、他が見えなくなりがちですが、真実はチガウかもしれない。

一つずつ、順番に考えていかなければいけないことです。

子どもが幼いうちに、こういった考え方の習慣をつけておくと、親子が共に成長できます。

うちの子は寝ないから・・・と思っている父母たち、夜の時間の過ごし方はどうでしょう？

ご飯やお風呂の時間が遅くないですか？

ブルーライトをあびる遊びや、ゲームやテレビ、怖い映画など、脳が興奮するようなこと、していませんか。

寝付きや、寝起きが悪いタイプの子たちは、特に注意して我が子を観察して、最適を見つけていきましょう。

夜は、し～ずかに過ごす方が、脳科学的には good です。

なかなか寝ないというご家庭に一つの提案。

親の時間も早めてみてください。子どもによっては、自分たちが寝たら、お父さんやお母さんがおいしい物を食べているのを知っていて、なかなか寝ない子もいます。

また、一人で寝るのが心細いちびっ子もいます。

不安症の子どもから直接聞いた話ですが、「幼い頃に一人で寝て、夜中に目が覚めたときにママが隣にいないくて、怖かった」と言います。それを口にするのが、10代の半ば過ぎてからなので、そのときに教えてもらっても、「時すでに遅し」。

でも、皆さんなら、間に合います！





子どもは、一人で寝かせた方がよい・いや、添い寝がいいと、賛否両論あるのですが、私は、添い寝派です。

おしゃぶりやシャツや体を触る子たち、集団の中で、なんだか不安。

ママーーと頼れるものを求めています。

夜の闇の中、ママやパパの存在を感じて安心するのなら、そうしてあげてほしい。不安症をこの先ずっと持ち越さないためにも、今を大切に。

あるお母さんは、「早く寝かせて、一人になって仕事をしよう」とばかり考えていたけれど、それを止めて、子どもと一緒に寝て、朝4時に起きて仕事をする生活スタイルにかえたそうです。

その後、子どもは安定し、朝は仕事がかどるらしく、親子共々、すこぶる調子が良いと言っていました。子どもではなく、親の方が変わるといふ、発想の転換をすると、新しい世界が広がるかもしれません。

記憶は、脳の海馬（かいば）という部位と関係が深いのですが、質の良い十分な睡眠をとっている子どもの方が、海馬が大きく育つことが分かっています。

特に、大学入試までのテストの点数の善し悪しで、どうしても「物覚え＝記憶」に因るところが大きいのですよ。だから、記憶を高めることは、勉強にダイレクトに反映していきます。

実際、私が、中高生を指導していて、睡眠と記憶は、深くつながっているのは、断言できます。

眠りがよくなり、次にある、朝ぱっちり起きるようになると、テストの点数がググッと上がります。

3. <朝ぱっちり起きる>

中高生の睡眠と学習の関係（わかりやすくいうと、頭が良くなる生活）を一つのテーマとして長年研究をし続けていますが、ポイントは、朝の9時にお目々ぱっちり、脳がフル回転する状態にもっていくことです。

朝の9時に「眠い～」という子に、不登校が多発しています。

それには、2時間前に起きておかないと脳が働かないので、7時には目覚める。

となると、逆算して、夜の9時くらいには寝かせてあげないと、昼間、眠くてボーッとしてしまいます。

一日の始まりを「朝」ではなく、「夜寝る時間」として考えてみると、うまくいくかもしれません。

朝ご飯を食べると、体に、起きるんだよ～というスイッチが入って、メッセンジャー物質が全身を巡り、起きるよ、活動が始まるよと知らせていきます。

そういう、「スイッチ」を、子どもたちは、まさに、今、作っているところです。



スイッチが壊れていると、頭がよくても、自分の体を上手に使えなくて、社会適応が難しいのが、本人の深い悩みです。

上質なスイッチづくり、父母の方、今、がんばりましょうね。

だから、睡眠と朝ご飯は、ペアで考えてください。

では、「朝ご飯を食べよう」の記事と合わせて読んでいただいて、子どもの脳と体作りをしっかりとっていきましょう！

親の考え方や行動が変わると、一人の子だけでなく、兄弟姉妹、また、家族全員が、健康やかな方向に進みますよ。

平沼保育園 理事長 小林高子

