

心豊かでたくましい児童生徒を育て
小中一貫教育をめざして

シリーズ えでゆれば

Vol. ⑥

不登校の予防に向けた取り組み 〜睡眠ログを活用した

生活習慣の改善〜(前編)

小中一貫教育の導入により、中1ギャップ(学習意欲や学力が低下し、不登校やいじめなどを引き起こすと考えられている)の解消が期待されています。

町では、中学校進学で増加する不登校に着目し、専門医との連携による新たな取り組みを始めました。今回はこの取り組みについて三池輝久医師にお話を伺いました。

先生がセンター長を務める「子どもの睡眠と発達医療センター」は、どのような施設ですか？

脳科学の進歩とともに、乳・幼児期における子どもたちの「睡眠(質・量・リズム)の発達」が脳の発育・発達、ひいては学習意欲や学力に大きく関係していることが明らかになりました。

小中学生の睡眠の状況について教えてください。

乳・幼児期の睡眠障害は子どもたちの運動や言葉の発達を遅らせ、注意欠陥多動性障害(ADHD)やコミュニケーション障害をもたらし、自閉症とよく似た症状をあらわすことが報告されています。更に、乳・幼児期の睡眠障害による影響は、成人に至るまで持続してしまう可能性が現実のこととして心配されています。

また、学童期以降における「不登校状態や引きこもり」は「こころの問題」という側面だけでなく、睡眠の質・量・リズムの障害による「脳機能低下」という医学的な問題が潜んでいることが明らかになっており、医療が深くかかわるべき大きな問題と認識されてきました。

我々は、様々な取り組みを充実させることにより、睡眠障害に起因する様々な問題を抱えた子どもやご家族の不安や苦しみを解決すること、更にはこのような問題の出現を予防することを目指しています。

不足症候群」と呼ぶようになりました。

これは読書、テレビ、ゲーム、インターネット、部活、受験勉強などの日常的な夜型生活によるものと考えられています。睡眠不足の程度にもよりますが、「脳の働きを守り育てる睡眠」が不足することは、脳の働きを低下させることと同じ意味を持ちます。このことによる影響は、日中の眠気に始まり、居眠り、イライラ感、集中力低下、活力低下、意欲低下、学業・生産性低下、無反応、不快、疲労感、落ち着きのなさ、協調性の欠如、倦怠感へと進行していきます。

言いかえると、勉強や部活に対する意欲が低下する。意欲はあったとしても頑張っただけの成果が得られにくい。対人関係がうまくいけなくなり、ちよつとしたことでトラブルになってしまうということになります。

また、一時的な睡眠不足は脳に大きなダメージを与えることはありませんが、慢性的な睡眠不足は確実に脳へのダメージを蓄積していきます。そのためにも、毎日必要な睡眠時間を確保することが重要になります。

慢性的な睡眠不足は具体的に子どもたちにどんな影響を与えますか？

日常生活を通して睡眠不足状態が慢性化し社会生活に影響を及ぼす状態に至る問題を「睡眠

子どもたちには、どの程度の睡眠時間が必要ですか？

発達段階に応じて必要な睡眠時間の目安はありますが、個人差もあるので一概には決められません。

連続する2週間の睡眠ログ(別表)を記録することで、個に応じた睡眠時間を知ることができま

記録の仕方

1 マス30分として眠った時間(昼寝なども含む)を黒く塗りつぶします。途中で目が覚めて30分以上起きていたときは白のままに残します。

必要な睡眠時間の計算

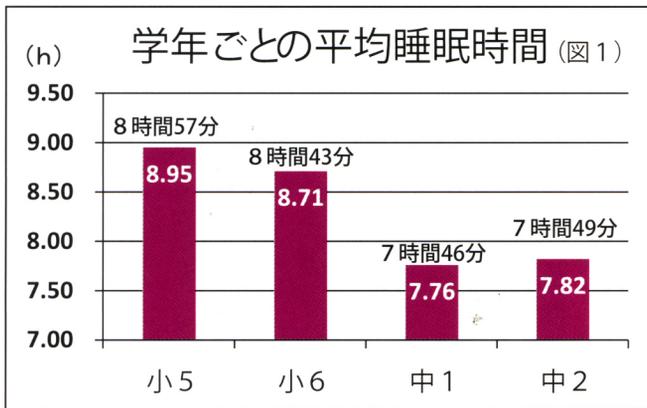
2 週間(記録できなかった日は空白)の総睡眠時間を記録した日数で割ります。14日間で112時間寝ていた場合は、1日8時間の睡眠が必要だということになります。

夏休みも中盤にさしかかりましたが、お子さんは遅寝遅起き型の生活リズムになっていないでしょうか？このリズムが崩れると二学期の学校生活に乗り遅れるばかりか、遅刻や欠席につながる恐れがあります。今のように早寝早起き型の生活リズムに戻すよう心がけましょう。

来月号の後編では、睡眠のパートナーごとに生活改善のポイントをお伝えします。



三池 輝久(みいけてるひさ)
昭和17年熊本県生まれ(68歳)
兵庫県立総合リハビリテーションセンター、子どもの睡眠と発達医療センター長(小児科・小児神経科専門医)



出典：三戸町生活習慣調査 (2011. 2. 24～3. 9)

睡眠表

2011年	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										
月 日()																										