



「寝ないと太る」をご存じでしょうか？
世界中どこでどのような年齢層で調査しても「寝ないと太る」ことが確かめられています。「寝ないと太る」ことは知られるようになってからすでに5年以上たち、日本のメディアも含め様々なところで取り上げられています。

「夜更かし」が「いい」だ！
思っていますか？

ところが私が講演会等で「寝ないと太る」を知っている方と申し上げても、手を挙げてくださる方は多くて10人に1人、ゼロというところも珍しくありません。なぜ皆さんは、これほど聴かされているはずの「寝ないと太る」をご存じないのでしょか？ 不思議でした。ところが最近その理由がわかりました。理由はすでに2000年以上前に言わ

れていました。

「人間ならば誰にでも、現実のすべてが見えるわけではない。多くの人は、見たいと思う現実しか見えていない」(ガイウス・ユリウス・カエサル(BC102? ~ BC4))。多くの方にとって「寝ない」はいいこと、素晴らしいこと、褒められるべきこと、なのです。ですから「いいこと」「寝ない」をして悪い結果(太る)になるはずがない、のです。『夜更かし』です。ですから「寝ないと太る」と申し上げても、頭に残らないのです。ご自身に都合の悪いことは見えない、理解されない、記憶されないのです。

なぜ「夜更けの子」が増えているのか？ それは親御さんが、いや世の中が、「寝ない」こと、夜ふかしをすることがいいこと、素晴らしいこと、褒められるべきこと、と理解しているからです。お子さんは親御さんや社会を見て育つのです。

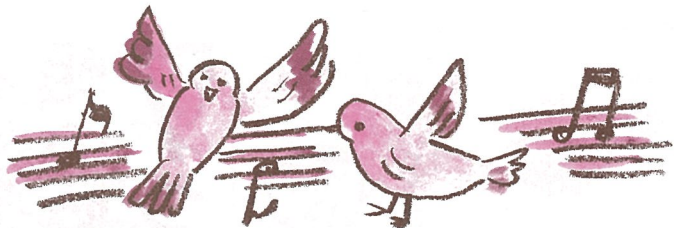
親子で！ 「本物の朝型」に変わろう 頭のよさは「眠り」で決まる！

子どもがいつまでも起きている……。
それは、あなたの習慣が大きく影響しているのかもしれない。



神山 潤
(東京ベイ・浦安市川医療センター センター長)

こうやま じゅん◎東京医科歯科大学医学部医学科卒業。日本子ども健康科学会理事、日本小児神経学会評議員、日本臨床神経生理学会評議員、日本睡眠学会理事を務める。子どもの早起きをすすめる会発起人。『夜ふかし』の脳科学』(中央公論新社) など著書多数。http://www.j-kohyama.jp/



2 暗記することが偉いことだった20世紀は今や昔。これからの時代に大切なのは、様々な事態に臨機応変に対応できる人間の智慧ちえでしょう。人間らしい智慧は前頭前野が作り出します。そしてそのよくな智慧を生む源は、暗記ではなく「考える癖」。でもいきなり考えろ、と言われても困ってしまいます。どうしましょう。正解を求めることをやめてはどうでしょう。「リン」は何色？」「と聞くのではなく、「好きな色は何色？」「と聞いてください。「リン」を知らないは何色かはわかりません。すると考えることをやめてしまいます。でも好きな色については考えることができます。素敵なメロディーが聞こえてきたら、ヘートーベンの田園だね、と

2 上質の眠りと起床が「前頭前野」の働きを高める！

暗記することが偉いことだった20世紀は今や昔。これからの時代に大切なのは、様々な事態に臨機応変に対応できる人間の智慧ちえでしょう。人間らしい智慧は前頭前野が作り出します。そしてそのよくな智慧を生む源は、暗記ではなく「考える癖」。でもいきなり考えろ、と言われても困ってしまいます。どうしましょう。正解を求めることをやめてはどうでしょう。「リン」は何色？」「と聞くのではなく、「好きな色は何色？」「と聞いてください。「リン」を知らないは何色かはわかりません。すると考えることをやめてしまいます。でも好きな色については考えることができます。素敵なメロディーが聞こえてきたら、ヘートーベンの田園だね、と



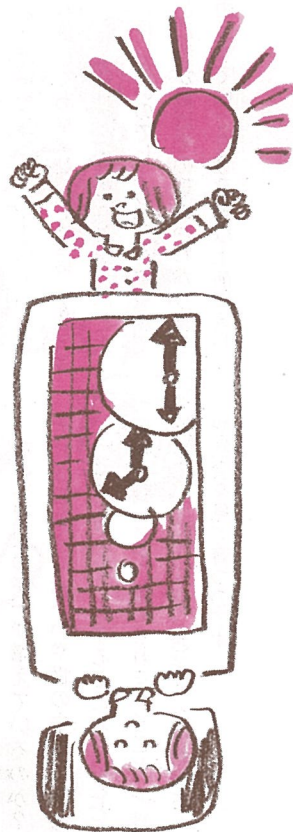
早起きはすばらしい！

脳を活性化する早起のコツ2

上質の眠りと目覚めをうながし、脳を活性化するために、2つだけ、ポイントをおさえておきましょう。

1 30分の早起きには、1時間の早寝をセットに！

「早起き」がいい理由は、ヒトは寝て食べて出して、はじめて脳と身体の働きが充実する「昼行性」の動物だから。夜行性ではないヒトという動物は、午前中に眠くなつてはおかしいのです。どうして、と言われてもそのように脳がプログラムされているのですから、仕方がありません。親御さんから見てもお子さんが元気で、と感じられるとき、きっとお子さんは早



起き早寝で朝ごはんもしっかり食べ、朝ウンチも出ているに違いありません。ただし「早起き」ばかりを強調することは危険でもあります。夜ふかし早起きでは寝不足になってしまうからです。夜型のお子さんの生活リズムを治すときに早起きから始めるとうまくいくことが多いことは確かですが、それは早起きをさせ、昼間たっぷりと身体を動かさせて、その結果早寝になるからです。30分の早起きには、是非1時間の早寝もセットにしてください。