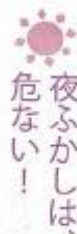


# 朝日を浴びれば、子どもは伸びる!

こうやま じゆん  
神山潤

(東京ベイ・浦安市川医療センターセンター長)

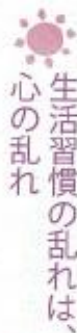


一般的に生活習慣を学力や心  
の問題と結びつける感覚は希薄  
です。実際夜ふかしをしても一  
見子どもたちは普通に過ごして  
います。

「仕事で親御さんの帰りが遅  
いご家庭では、子どもを夜型の  
生活にする」とい、などと書  
いてある小児科の教科書まであ  
るのですから、多くの方が子ど  
もたちの夜ふかしを心配なさら  
ないのも当然です。しかし私は、  
夜ふかしはとんでもないことと  
考えています。夜ふかしは子ど  
もたちの心身をジワジワと蝕ん  
で、子どもたちの潜在能力をお  
おいにそこないます。

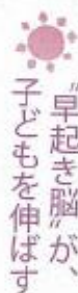
百ます計算で学力向上に成果  
を上げていた陰山英男先生は、  
広島県尾道市の土堂小学校校長  
時代に広島県の2003年6月  
の小5基礎基本調査をよく引用  
なさいました。学力テストの平  
均点が、睡眠時間が5時間の学  
童の場合、国語が62点、算数が  
66点なのですが、睡眠時間が9  
時間の学童の場合には、これが

それぞれ70点、74点なのです。  
福岡教育大学の横山正幸教授  
の研究グループは、小学生5、6  
年生を学力上位群と下位群とに  
分けて就床時刻を調べていま  
す。その結果、成績上位群の  
50%は午後9時半前に就床して  
いるのですが、下位群ではこの  
割合は20%にすぎず、逆に午後  
10時半以降に就床している中に  
は上位群はいないことを報告し  
ています。生活習慣の改善が学  
力向上につながるのです。寝不  
足の子どもたちに考えろ、と  
いっても無理なのです。眠らな  
ければ塾通いも学力向上には結  
びつきません。



聖徳大学短期大学保育科の鈴木  
みゆき助教授は保育園・幼稚  
園の5歳児クラス222名で生  
活習慣、5歳児の知能検査項目  
である三角形模写、問題行動(物  
への執着、突然隣の子をたたき  
等の理解不能な攻撃行動、手を  
振って歩くことができない、ひ  
じかけにもたれたりしてまっす

ぐに座れない、指示に従えない、  
話を聞こうとしない)の有無に  
ついて調べました。その結果、  
生活習慣の乱れは34名、三角形  
模写のできない子どもは38名、  
問題行動は42名で確認されまし  
た。そして生活習慣の乱れた34  
名中23名で三角形模写ができ  
ず、19名で問題行動を観察しま  
した。生活習慣が知的発達や心  
の問題とも大いに関連している  
ことがうかがわれます。



ヒトの生活習慣確立に重要な  
生物学的要素は朝の光です。朝  
の光により生体時計は地球時間  
と同調し、心身の状態がベスト  
となります。逆に夜の光は生体  
時計と地球時間との同調を阻害  
します。早起きをし、朝日を浴  
び、生体時計を整え、朝食を摂  
り、身体を動かす、早寝をして  
睡眠時間を確保する。脳科学に  
基づく早起き脳でこそ子どもが  
伸びるのです。

夜眠らないという発達障害の  
小学生T君が外来に見えまし

た。ともかく夜の眠りは短いよ  
うです。ただ学校では特に問題  
なくいい子で過ごしているそう  
です。いわゆる睡眠導入剤もい  
ろいろ試しましたが、何の効果  
もありませんでした。そんな時  
たまたま空きのあった障害者テ  
イサードビスにT君は1日参加し  
ました。ほとんど1対1での濃  
厚な接触と活動であったとい  
ます。その日からT君は、夜は  
グッスリと眠れるようになりま  
した。ご家族は学校を訪ねまし  
た。T君のクラスは8人で先生  
は2人。ただそのほかの生徒さ  
んはT君とは違ってとてもおと  
なしいタイプの子どもたちだっ  
たのです。T君は学校では先生  
とも距離を保ち、静かに過ごし  
ていたのです。つまりT君の夜  
の不眠の原因の1つに昼間の活  
動量に問題があったのであろう  
と想像がつかます。

「眠り」というと、ついつい  
夜のことばかりに目が向かいが  
ちですが、質のよい覚醒があっ  
てはじめて質のよい眠りも得ら  
れるのです。眠りの見直しはま  
ず朝の光、そして昼間の活動の  
見直しから始めてください。