

# 親子で快眠 “七快”のすすめ

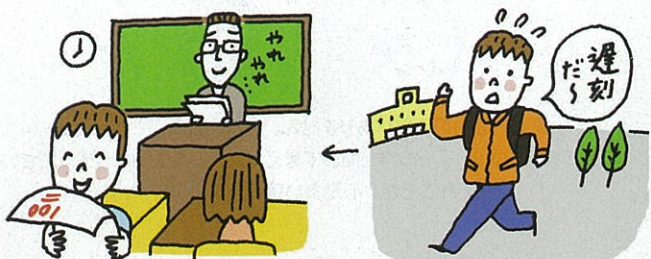
眠りに絶対の正解はありません。あなた自身がお子さんを「見て感じたもの」「心声を聞いて考えたこと」を大切にしてください。それこそが、心地良い眠りの第一歩です。



神山 潤 (東京ベイ・浦安市川医療センター CEO)

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会、日本睡眠学会理事を務める。「四快のすすめ」(新曜社)など著書・編著多数。http://www.j-kohyama.jp/

## 心と体に合わせた睡眠をとりましょう



朝寝坊夜更かし習慣の学生全員の成績が悪いわけではありません。

(資料：神山潤先生の原稿をもとに編集部が作成)



子どもの眠りを勉強して  
いる私は「子どもの頭が  
良くなる睡眠法」などといったハ  
ウツの考え方が好きではあり  
ません。それは、ある方には適切  
な情報が、必ずしもあなたにもあ  
てはまるという保証はないから  
です。

1例をあげます。早起き早寝の

学生さんと朝寝坊夜ふかしの学  
生さん各何百人に同じ試験問題  
をして平均点を比べると、通常早  
起き早寝のほうが統計学的に意  
味のある程度に成績が良くなり  
ます。

これは早起き早寝の学生さん  
の方が朝寝坊夜ふかしの学生さ  
んより成績が良かった、と解釈さ  
れ、エビデンス(証拠)のある結  
果として発表されます。

「早起き早寝」イコール  
「好成绩」、ではありません

ただこの結果は早起き早寝の  
学生さんはすべて成績が良い、あ  
るいは朝寝坊夜ふかしの学生さ  
んがすべて成績が悪い、と言っ  
ているわけではありません。あくま  
で平均点の差を言っているにす  
ぎません。早起き早寝でも成績の  
悪い学生もいますし、朝寝坊夜ふ  
かしても成績のいい学生はいる  
のです。

統計は個々人の実際(ナレ  
ション、物語)を見えにくくしま  
す。今必要なのは情報をしっかりと  
吟味する力です。そしてこの吟  
味には当然「考えること」が大切  
ですが、「快」も重要と最近私は  
感じています。

親が

「眠りに本気になること」が

第一歩

私は2002年4月から子どもの早起きをすすめる会で啓発運動を展開しています。私のテーマは「睡眠軽視社会」から「睡眠重視社会」への価値観の大転換、つまり「大人が本気で眠りを大切にする」です。

そんな私ですが、最近大いに反省しています。これまで「眠らないとこんなにもとんでもないことが起きる可能性がある」と脅しをかけていたのです。しかし脅しでは多くの方の「欲」には勝てず、もっと楽しいこと、したいことがあるためか、結局皆さん寝てくれません。

睡眠を1日の

「とっておきの楽しみ」に

そこで今は「四快（よんかい）快眠食快便快動」をすすめています。眠りが努力して初めて得られるものであるならばそれは苦痛です。最近では眠ることは楽しいこと、快に繋がることをなんとか多くの方に伝えようとしています。

これまでは、早起きは朝の光を浴びることで生体時計の周期を短くし、地球時刻に合わせる方向に作用するため、身体にいいからと早起きをすすめました。朝や昼間の光は心を穏やかにする脳内伝達物質セロトニンの働きを高めるから早起きや昼間の活動を



すすめました。夜ふかして浴びる夜の光は生体時計の周期を伸ばしてしまつて地球時刻との差を大きくし、眠りをもたらずメラトニンの分泌を抑えるので夜ふかしを戒めてきました。寝不足は万病のもとであり肥満をもたらずから眠りを大切に、と申し上げてきました。



しっかり「食べて、出して、  
動く」ことが欠かせません

しかしこれからはそうではな  
く、早起きは気持ちいいから早起  
きをすすめ、早寝は気持ち良く夜  
ふかしでは気持ち良くないの  
で早寝をすすめ、夜ふかしに異を  
唱えるようにしています。さら  
には寝不足では気持ち良くないの



で眠りを大切に、と最近では申し  
上げているのです。

今日はあとビタミンCを〇m  
g、ビタミンAを〇〇国際単位と  
らないといけないからトマトを  
〇g食べなければいけない、ので  
はなく、「真つ赤なトマトがおい  
しそうだからトマトをかじる」  
が今の立場です。

さらに快眠だけではなく四快



としたのは、この四つのいずれも  
が動物の生存には必須であって、  
かつこの四つは相互に密接に絡  
み合っているからです。しっかり  
眠ってしっかり食べてしっかりと  
排泄するからこそしっかりと頭  
が働いて、身体を動かすことがで  
きるように、この四つのどれ一つ  
として単独で追い求めるべき事  
項ではないのです。

身体の声に  
謙虚に耳を傾けましょう

また早起きがいいとは言っても、時計遺伝子の異常のせいなどでどうしても早起きができない方もいます。

あなた自身が最も身近な自然であるあなた自身の身体の声を聴き、これに謙虚に従うことが大切で、私やメディアが早起きがいい、というから早起きをするというのは望ましい選択ではないでしょう。

結果的には早起きをした方がパフォーマンスの高まる方が多いでしょうが、大切なことはあなた自身のナレーション（物語）が求める行動に従うことだと思います。

周りの正論ではなく、  
子どもの心の声を聞く

次のようなご発言を聞いたことがあります。

「子どもにいいと言われることは何でもやりました。早起き早寝朝ごはん朝うんち、メディア接触は極力避けて読み聞かせに外遊び、児童館にも連れて行きました。でも中学生になつたうちの子は、学校に行きません。私が何を言っても聞きません。父親とは目

を合わせません。私の子育ては失敗だったのでしょうか」

頑張ったお母さんには「思い描いていた理想のお子さん」があつたのでしょ。

「世間で良いと言われることをこれだけやったのだから正しいはず。正しいのだから必ず期待通りの結果が付いてくるはず」。

これは20世紀までの成長社会にあつて私たちが毒されていた正解主義の代表的な考え方なのです。



あなた自身の「快・不快」に従いましょう。  
(資料：神山潤先生原稿をもとに編集部が作成)

「どうしても

早起ができない子」も

いるのです

このお母さんが思い描いていた理想的な家庭では、息子さんは中学生高校生になってからも、毎日にごやかにご両親と夕食のテーブルを囲んで、早起き早寝をしているのでしょっか？

仮に中学生や高校生にもなってもそうであったとしたらかえって問題なのではないかとすら私は思います。私事で恐縮ですが、私は中学高校時代を通じて両親と話をした記憶はありません。今学校に行けないお子さんはお母さんにとっては絶対の「不正解」なのでしょうが、さらに正解主義（早起き早寝がいい）に捉

われると、不正解（夜ふかし）を排斥する非寛容に陥ります。

これは危険です。どうしても早起きができない方もいるのです。

正論を振りかざしてしまうと選択肢は狭くなってしまいます。正論は劇薬です。





適切な睡眠時間は人それぞれです。

(資料：神山潤先生の原稿をもとに編集部が作成)

お子さんのことを

1番わかっているのは、

専門家ではなく、あなたなのです

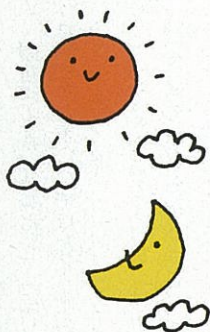
情報に振り回されないで、あなた自身が考え、感じ、これがあなたのお子さんにいい、と悩みつつもあなた自身が答えを出し、前進することが大切でしょう。そしてご自身の感性を育てるに際して私が提案しているのが「快」の復権です。

頭でっかちになったヒトという動物が快を貶めてから久しいですが、ヒトの動物性を見据え、もっと快を大事にすることが今の時代には必要と考えています。ご自身の快を基準にご自身の感性を磨いてお子さんに対して自信を持って相対してください。

数字だけではなく、

「感覚」を大切に

保育園から37・5度と連絡があったから保育園から病院に直行するのではなく、お子さんを見て元気そうであれば病院に行かないという選択も間違っていないと思うのです。逆に、熱が36・5度であっても、真っ青な顔をして具合が悪そうだったら、つまりは親御さんが不快を感じたら、夜中でも病院に連れて行かなければならないのです。



あなたにとってベストな

睡眠時間とは？

眠りについていえば、午後2時前後に眠くなるのは生理的です。そして昼行性の動物であるヒトは原則的には午前10〜12時には眠くならないはずなのです。つまりは午前中に眠くならない睡眠時間がその方に必要な睡眠時間と私は考えています。

もともと1歳台の赤ちゃんはまだ午前寝をする子もいます。午前中の様子からその子の眠りの量や質、生活リズムの良しあしを判定できるのは2歳以降かと思っています。

つまりは人気アイドルが〇時間睡眠だから睡眠時間を〇時間にするのではなく、あなたが午前

中に眠くならないために必要な睡眠時間が□時間だから睡眠時間を□時間にしてくださいたいのです。

あなたの快眠がお子さんを心地良い眠りに誘います

子どもの眠りは大人の眠りを映す鏡です。子どもの眠りを大切にするにはまずは大人であるあなた自身が眠りを大切にするのが何より大切です。子どもには眠れ眠れと言っておきながらあなた自身が深夜までネットサーフィンをしているのでは、子どもたちは夜ふかしはどうも楽しそうなことだ、いつかやってやろうと、虎視眈々<sup>こしたんたん</sup>と狙ってしまいうことになりかねません。

親御さんが、知識として「眠りは大切」と言うのではなく、腹の底から本気で眠りが大切、とおっしゃってくださるようになった時、日本の子どもたちはもつともつと元気になるのではないのでしょうか。

よく「考え、笑い、泣く」ことで毎日をもつと気持ち良くなる

なお、最近私が編集した本のタイトルは『四快のすすめ』でしたが、本稿のタイトルにある七快では四快に加えて、快考快笑快泣を想定しています。思い切り考え抜き、笑い泣きすると気持ちいいではないですか？ 私はこれらも快と思います。いかがでしょうか？