

ただこれら4つの中で、活動や食については多くの方が関心を寄せますが、眠りや排泄はいせつについての関心は決して高いとは言えません。

疲れば自然に眠れるとか、ウンチは自然に出る、と思っている方が多いのではないのでしょうか。しかし、誰しも脳の中に持っている生体時計の1日(周期)は、大多数の方で24時間よりも若干長く設定されています。つまり、ほうっておけばビートは「夜ふかし朝寝坊」になるのです。

ほうっておくと
「夜ふかし朝寝坊」になる

そこで夜になったら、子どもを「寝かしつける」必要があります。昼夜の区別をつけていないと、自律神経が混乱し、本来なら寝ている間に消化管が動いて、朝には肛門こうもん近くにやってきて朝ウンチとなるべきなのに、そうはいかなくなってしまう。

社会が24時間化していることを当然のこととして受け入れ、その悪影響についてあまりに無関心な方が多いことを、私は危惧きんしています。

昼夜の区別をつけないと
消化管はうまく働かない

きちんと眠り、食べ、出すことがすべての基本！

「生活力」で 子どもの集中力を引き出す！

「わが子は集中力がなくて……」とお悩みのあなた。
夜ふかしをやめるだけで、お子さんの集中力はグンとアップするかもしれません！



神山 潤

東京ベイ・浦安市川医療センター
センター長

ヒトは寝て食べて出してはじめて充実した活動ができる動物です。活動の中心は遊び、勉強、コミュニケーション、社会活動とさまざまですが、寝ない、食べない、出さないでは、活動内容は充実しません。

きちんと眠り、きちんと食べ、きちんと出せば活動は充実します。きちんと遊び、きちんと食べ、きちんと出すことでしっかりと眠れます。きちんと眠り、きちんと出し、きちんと遊ぶことでおなかは空すき、きちんと遊び、きちんと食べ、きちんと眠ることで自律神経はしっかりと働き、朝ウンチも期待できるわけで、これら4つことは密接みせつに結びついています。

こうやま じゅん◎1956年東京都生まれ。東京医科歯科大学医学部医学科卒業。小児科医。専門は臨床睡眠医学。著書に『睡眠がよくわかる事典』(PHP研究所)、『「夜ふかし」の脳科学——子どもの心と体を壊すもの』(中央公論新社)など多数。48

3



生体時計の働きを
止めてしまう
可能性がある!

これは最近の発見ですが、夜の光はヒトという動物にとって大敵なのです。

実際、夜ふかしが就学前の子どもの問題行動を増加させる可能性が示されているほか、思春期では衝動性やイライラ感、学力低下、自殺企図などと関連することも報告されています。

2

メラトニンの分泌が
抑制されてしまう!

メラトニンには抗酸化作用、リズム調整作用、眠気をもたらす作用、性的成熟の抑制作用があります。そして、メラトニンは夜暗になると分泌されるのですが、夜でも明るいとは分泌は抑制されてしまいます。

夜に浴びる光は危ない!?

体に及ぼす3つの悪影響

1879年10月21日、エジソンが白熱電球をはじめて灯しました。当時の人々はこれで人類は24時間活動できると、喜んだでしょう。しかしそれから130年を経て、夜の光がヒトに与える悪影響がわかってきています。

1

生体時計の周期を遅らせてしまう!

ヒトは毎朝光を浴びることで、生体時計の周期を短くして地球時刻に合わせるという作業を、無意識のうちに行なっているのですが、夜の光は朝の光とは逆に、生体時計の周期を遅らせませす。

夜でも明るいとは、生体時計は昼間と勘違いをする、とい

うわけです。つまり夜に光を浴びると、もともと地球時刻と生体時計との間にあるズレが、さらに大きくなるのです。

そして、地球時刻と生体時計との時刻がズレると、時差ボケ状態のようになり、心身の調子が悪くなってしまいます。

「集中力」を育てるためには 「待つこと」も必要です

子どもの「集中力」を引き出す環境をつくるうえで、もうひとつ「親が待つこと」が大切です。ミュージシャンの友人がさまざまな楽器で子どもたちと遊ぶサークルを開催しています。たくさんのお客さんが置いてある部屋に入ってきた子どもたちの反応はさまざまです。好きな楽器に突進する子。すぐにいくつもの楽器を抱え込む子。ほかの子が持っている楽器を奪うことに熱心な子などなど。

そんななか、お母さんにくっついて離れようとしない子どももいます。お母さんは必死です。「うちの子にはやる気がない」と心配のようです。「あれ面白そうよ。こっちはどう?」。でも、子どもは頑なです。

そんなとき友人はお母さんに言うそうです。「ご心配なく。ゆっくり待ってあげて。ほら、お子さんは今、まわりの様子をじっくり見まわしているよ。お子さんの頭の中はフル回転ですよ。」

親はつい急いで結果を求めがちです。でも、子どものタイプはいろいろです。ひと呼吸、待ってあげてください。その間、子どもの脳はフル回転しています。待ってあげた30分後、お母さんにくっついて離れなかった子どもも、にこにこ元気に楽器を手に、部屋の中を走り回っていました。

朝の光を浴びて 「集中力」を引き出そう



逆に朝の光は大切です。生体時計を地球時刻に合わせるのみならず、心をおだやかにする神経伝達物質セロトニンの働きを高めます。

「やる気」や「集中力」は、親も含めて他人がつくるものではなく、決まらずに私は決まらず、本人の問題だからです。

ただ「やる気」や「集中力」が出やすい環境づくりはできるかもしれません。その基本は寝ること、食べること、出すことをきちんと保障してあげることだと思います。