

ベストパフォーマンスで中学生生活を送るために

体の声を聞いて、生活習慣を整えよう!

第二特集

お子さまもまもなく中学生。そろそろ親の言うことも聞かなくなり、夜更かしや朝寝坊などの生活態度も目につくように。イキイキとした中学生生活を送るためには、今から少しずつお子さまに自発的に生活習慣の見直しをさせたいもの。生活の基本である「寝る、起きる」から考えてみましょう。

大丈夫?
よくある中学入学前の朝



体の声を聞いて考えよう お子さまが力を発揮できる 生活習慣を見つける!

「生活習慣は、人の意見や世間の常識によって決めるものではなく、その人自身の体の声に耳を澄ませ、自分の頭で考えるもの」と語る医師の神山先生に、中学生の生活習慣と睡眠についてお話を伺いました。

午前中の覚醒度が、いちばん高くなるよう、自分の体に聞きながら調整を。

生活習慣を整えるという点、決まっています。早寝早起き、睡眠は8時間、などと考える方が多いですが、睡眠にも個人差があり、ベストな眠り方は個々人で違うはずなのです。ですから一概に早寝早起きが良いとは言えません。大切なのは、その人自身のベストな状態を引き出すことです。人間も自然の一部です。いちばん身近な自然である自分の体の声に耳を傾け、自分のベストな状態をつくり出すためにどうすればよいかを考えることが必要です。

とはいえ人間は昼行性の生き物なので、午前中の10〜12時という時間帯に覚醒度が最も高くなっていることが、普通の姿だと考えられます。決まった時間に寝て、起きて、必要な睡眠時間を確保することが、生物学的にも、社会的にも大切です。学校は始業時間が決まっていますし、どうしても午前中にベストパフォーマンスが出せるのか、「食べる、眠る、出す、排泄」という人間の基本的な生命活動を大切にしながら、考えるのがよいでしょう。

長期の休みは、試行錯誤のチャンス。ベストな生活習慣を考えてみよう!

では、何時に寝て、何時に起きるのがいいのでしょうか。それをつかむには実際に試してみるのがいちばんです。睡眠を平均して8時間前後とれている子の学力が高いというデータ(DATA 2参照)もありますので、これを参考に、中学に入る前に、どうしても自分にとって最適な眠りが得られるのか、睡眠時間、食事や入浴の時間方法など、お子さまと一緒に考え、いろいろ試してみてください。ただ、不規則な生活は、どんな人にとってもお勧めできません。生活リズムを整えるには早くして3週間、人によっては数か月かかる場合もあるので、春休みから徐々に体を慣らしていきますよ。



こうやましん 神山 潤先生

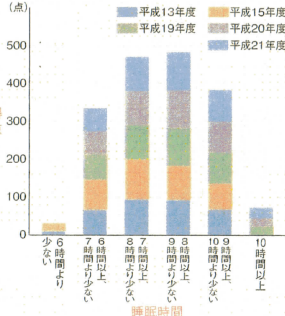
東京ベイ・浦安市川医療センター・センター長。日本睡眠学会理事、子どもの早起きをすすめる会発起人。「夜ふかし」の脳科学—子どもの心と体を壊すもの(中央公論新社)、「ねむり学入門」(新曜社)など著書多数。



※文部科学省資料より作成。「平成13年度小中学校教育課程実施状況調査」「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」「平成19〜21年度全国学力・学習状況調査」それぞれの、小学6年生における各睡眠時間ごとの国語・算数の合計の平均得点、最高を100、最低を0として各睡眠時間ごとの得点を比例配分したものの5回分の合計。

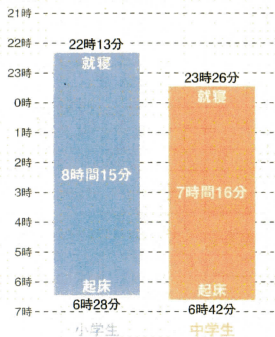
DATA2

全国学力調査における児童(小6)の成績と睡眠時間との関連



DATA1

学校段階別睡眠時間の推移



帰宅時間が遅くなり睡眠時間はぐんと短く。生活リズムが崩れがちな春休み。しかし、この春休みに生活リズムを整えておくことがとても大切です。中学からは部活動が始まるため、ただでさえ帰宅時間が遅くなり、夕食や入浴、学習などの時間帯が後ろ倒しになり、就寝時刻も遅くなります(DATA 1参照)。入学直後は、疲れきって、夕ご飯を食べないまま倒れるように眠ってしまったお子さまも。また、規則正しい生活習慣や良質の睡眠が確保できていると、学業成績がよいというデータもあります(17ページDATA 2参照)。中学入学前の今から、お子さまと一緒に「寝る、起きる」生活習慣について、いまだ度見直していきましょう。

なかなか生活習慣が整わない子どもたちを前に、イライラが募っていませんか？
中学生のお子さまをもつ先輩保護者のみなさまより、スムーズに起こすコツ、就寝させるコツを伺いました。
これらを参考に、さまざまな方法を試して、お子さまのベストな起床、就寝リズムを見つけてください。

決して起こさず、責任を自覚させる

朝練やクラスの行事に遅刻すれば、自分でその責任の重さがわかるので、決して起こしません。責任を果たさせるために、厳しくしています。
(香川県 まりあママ)

起こしたいけど…
我慢、我慢



おいしい食事で起床を誘う

たまに、子どもの好きな食べ物やホテルや旅館の朝食みたいな朝ごはんを用意。「今日の朝ごはんおいしそうや〜」と起こしています。
(滋賀県 K・Kさん)

起きる

「早く起きなさい!」と言う以外にも、こんな方法で、先輩保護者のみなさまはお子さまたちを起こしているようです。

睡眠サイクルを理論的に教える

「90分または3時間で睡眠サイクルはできている」という話を子どもにも教え、起きやすい時間を考えて目覚ましをかけさせるように工夫しています。
(千葉県 W・Mさん)

神山先生より

人間とは不思議なもので、起きる時間を前の晩に決めて寝ると、起床時間の1時間半ほど前からACTHというホルモンが分泌され、起床の準備を始めます。「早起きは気合いだ!」は実は正しいかもしれないのです。

朝の光と音を利用

朝はすぐにカーテンを開けて、外の光を入れます。さらにテレビをつけて音を出すと、だんだんと目が覚めてくるようです。(長野県 ゆちゃ)

はい、朝だよー。
今日も晴れたね!



神山先生より

起床には朝の光を浴びることが大切です。朝の光は生体時計の周期を地球時刻に同調させるので、規則正しい生活の基本ともいえるのです。

眠る前はパソコンやゲームは禁止に

眠る3時間前からはパソコン、ゲームは禁止に。勉強が終わってから、自分の時間と称してパソコンやゲームを楽しんでいましたが、かえって目が覚めるみたいで。禁止にしてから、寝つき・寝起きともよくなりました。
(徳島県 K・Aさん)

神山先生より

眠る前に過剰なメディア接触(TVや携帯、PCなど)があると、明るい光にさらされるので、メラトニンという入眠物質の分泌が抑えられ、睡眠が阻害されてしまいます。

神山先生より

思春期には、それ以前より必要とする睡眠時間が増えるという観察結果も、早寝早起きを強制するより、その子にあった睡眠パターンで眠らせてあげてください。

読書タイムを設定!

眠る30分前からは読書タイムにしています。小学生は9時、中学生は11時には必ず寝ています。
(愛知県 K・Hさん)

眠る

ゲームに、TVに、携帯…夜更かしをする我が子の姿にイライラ、眠りを誘う、こんな方法はいいかでしょう。

明日は部活で早いから、今日は早めに寝るよ



夕方時間の使い方を変える

決まった時間に就寝するために、自分で部活や勉強時間を調整できるように声かけしています。また、夕食が遅くなると寝起きが悪くなるので、あまり遅くならないように気をつけています。(山形県 まっくるネリ)

神山先生が伝授! ベストな睡眠を見つける方法

睡眠日誌をつけて生活習慣を洗い出してみる

自分の生活パターンを把握し、問題点を洗い出すために「睡眠日誌をつける」という方法があります。これは認知行動療法の一種で、起床や就寝、食事、排泄の時間に加え、その日の体調も書き留めることで、生活習慣と体調の関係などを気づかせてくれます。

睡眠日誌で記録することの例

就寝時刻
起床時刻
睡眠時間
1日の食事の時間、内容
排泄の時間、便の状態
体調

「早寝早起きがいい」というものの、実はとても奥深いのですね。ぜひ春休みに、いろいろトライしてみてください。次ページでは、朝、起きるのが楽しくなる朝食レシピをご紹介します。