

見守りたいけど不安がいつぱい

# 日常生活の悩み プロがアドバイス

毎日の生活の中では、「子どもに任せようか」「親が決めたほうがよいのか」と悩む場面が数多くあります。今回は、特に多くの親が頭を悩ませる

「早起き早寝」「整理整頓」「スケジュール管理」の3つのテーマに対して、4人の識者から話を聞きました。

## 睡眠の「正解」を求めず 全体のバランスを重視

子どもに早起きや早寝をさせたいと考えるとき、親は睡眠時間について、つい「正解」を求めがちです。ただし、このような考え方に対して、「子どもの早起きをすすめる会」の発起人である神山潤氏は、警鐘を鳴らします。

「人によって適切な睡眠時間は異なります。メディアで紹介される情報を、そのままではめようとするのはなく、まずは目の前にいる子どもの様子、しっかりと観察することが大切です」

睡眠時間が足りているかどうかは、「午前中に眠くならず、元気に活動していること」がひとつの目安。反対にあくびを繰り返している場合などは、睡眠不足の可能性があるそうです。

「ただ、人間の生物としての活動は『寝る』『食べる』『排泄する』など、さまざまな活動がお互いに関連しています。ですので、眠りだけを取り出すのではなく、これらをバランスよく、

トータルで考えることが、何よりも大事です」(神山氏)

午前中に活動的に動くためには、十分な睡眠と同じくらい、朝食と排便も大切になります。そのためには、朝起きてから家を出るまでの時間に、余裕を持たせることが大事です。

「朝食と排便にかかる時間も、人それぞれ。起きる時刻を変えて、いろいろ試してみるとよいでしょう。起床時間が安定すれば、そこから逆算して就寝時間も決まるはずですよ」

## 早起き早寝を実践する 4つのポイント

自力では起きられない子に、「明日はちゃんと起きなさい」と何度言ってもできないようにはなりません。神山氏は、早起き早寝を実践するために、4つのポイントを挙げます。

「1つ目は、朝の光をしっかりと浴びること。人間の体内時計は一日を24・5時間で捉えるようにできており、地球の24時間のリズムで生活するために

Case

1

## 生活の基本を見直してみよう

# 早起き 早寝



親子の  
バランスを  
見つけよう  
Good!

は、その体内時計を毎朝リセットすることが必要です。朝の光を浴び、目から入ってきた光の刺激を脳が感じて、初めて体内時計がリセットされます」

2つ目のポイントとしては、昼間の十分な運動を挙げます。

「昼間に運動して体のパワーを燃焼させないと、寝つきが悪くなります。受験勉強で運動をする時間が少ない場合は、生活の中でできるだけ体を動かすように心がけさせてみましょう」

3つ目のポイントは、就寝の際に

# 睡眠・食事・排泄などのバランスを考える

睡眠時間だけを気にするのではなく、食事や排泄とのバランスを意識することが重要なポイントです。子どもが自分の体調に目を向けられるような環境を整えてみましょう。

## 起床

- 親が早起きを実践して、子どもに「本気度」を見せる
- カーテンを引いて、寝ている子どもに日の光を当ててあげる

## 朝の時間

- 「モーニング・ラグジュアリー」(朝の優雅な時間)を過ごせるように、取り組むことを考えてみる
- 子どもに自分の便をチェックさせて、自分の体調に目を向けてもらう

## 睡眠

- 何時に寝るかは、子どもが自分の体調や生活リズムを考えて決める
- 眠りに向かって同じ段取りを繰り返す「入眠儀式」を設けるなどしてサポートする

まずは親が早起き早寝を実践し、朝の時間を有意義に過ごす姿勢を見せることが大切。また、普段から睡眠や排泄の大切さを家庭で話し合い、子どもが同じテーマを友だちとも気軽に話せるようにサポートしましょう。

## 昼間

- 時間がある時に体を動かすことが、夜のスムーズな眠りにつながる

## 夕飯

- 子どもに「何が食べたい？」と聞いて、考えさせる
- 子どもの意見を踏まえた上で、油脂の多いメニューを避けるなどの工夫をする



### Check!

## こんなサポートは気をつけよう

「7時間睡眠の子どもより、8時間睡眠の子どものほうが成績はよい」など、子どもの睡眠と学習効果に関するデータが、いろいろと出回っています。しかし、これらの数字は、あくまでも調査対象となった子どもたちから割り出された平均値です。盲信しないように注意しましょう。

「睡眠のリズムを整えたり、子どもの成長に欠かせないホルモンであるメラトニンは、夜に暗いところで休んでいるときに分泌が盛んになります。ですので、寝る部屋は暗くするのが基本。また、テレビやパソコンなどの明るい光は脳に与える刺激も強く、興奮して眠りにくくなります。テレビなどのスイッチをオフにすることについて、家族全員で話し合ってみましょう」  
最後の4つ目は、規則正しい食事が挙げられます。  
「特に夕食が遅いと、睡眠中も胃腸が働き続けるので、脳が休まらなくなってしまう。塾に通っている家庭で、夜遅くまで勉強をしている場合は、塾に行く前に夕飯を半分食べるなどの工夫をすることが大切です」

## 体の「声」に耳を傾け自分の体調に気を配る

睡眠について考えさせるときには、「自分の体は自分の意志ではコントロール

できないもの」という点を教えることも大切だと、神山氏は言います。  
「徒競走のスタートラインに立つと、心臓がドキドキしますが、これは自分では心臓に『動け』と命令したからではありません。自律神経が、心と体の状態を敏感に感じ取って、上手い具合に調整したからです。早起きや早寝も、これと同じ。自分に必要な睡眠時間は自分の体だけが知っていて、頭でコントロールするものではないのです。自分の体が発する『声』に耳を傾けなければ、最良の睡眠は得られません。そのためにも、もっと自分の体について考える習慣をつけさせることが大切です」  
親がさまざまな問いかけを繰り返すことも大切なサポートです。  
『午前中に元気が出ないのはどうしてかな?』などのように、声をかけてみましょう。体の状態がわかってくると、自分にあつた起床や就寝の時間も見えてきます。そして、自分の行動や時間管理を意識するようになり、自立につながっていくことでしょう」