

なんと、  
正論は劇薬!!

# ちよつと待つて 眠りも義務に していませんか？

「今年入園した0歳児。なかなか寝ないし、寝たと思ったら5分で目覚めてしまつてことがある」。

「4歳児。入園当初からお昼寝が苦手、家でも寝かしつけに時間がかかり、深夜まで起きていることもあるらしい」。

こんな悩みが寄せられました。  
睡眠がしっかり取れないと、

心や体の発達に何か影響があるのではないかと、  
保育者としては心配になります。

そこで、「子どもの早起きをすすめる会」

開設に発起人として参画した、

小児科医の神山先生にアドバイスをお願いしました。  
ところが、神山先生のお答えは…。

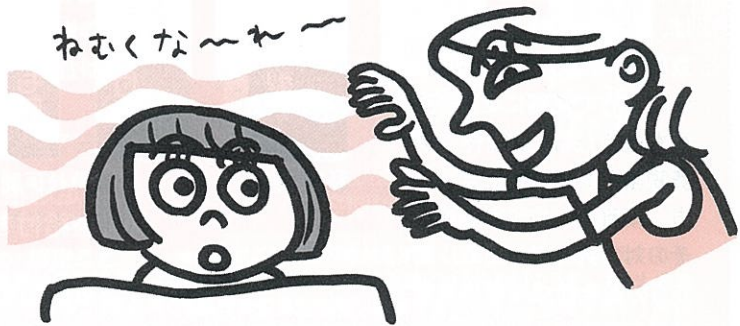
お話し：東京ベイ・浦安市川医療センターCEO

小児科医 神山潤

## 正論は劇薬。 取り扱いに注意!

僕が思うに、保育者はまじめすぎますね。もっといい加減になってもらわないと、かえって子どもたちが困るんです。保育園でお話しする機会があると、僕はいつもそう言っています。

僕たち医者が「眠りは大切だ」と言つた途端に、保育者の皆さんは、「お父さん、お母さん、子どもには眠りが大切だから、早く寝かせるようにしよう」と言つて言つちやうでしょう。それは正論です。だけど、みんながみんな



正論どおりにできるかといったそうではないですよ。家庭ごとに事情も違うから、子どものためと思つた一言が反発を招いたり、保護者を追いつけてしまつたりすることにもつながり

かねない。正論は劇薬でもあるんですよ。本来、寝ることは、食べることに、出すこと(排便)、体を動かすことと同様に、人間にとって楽しいこと、気持ちいいことなんです。それを「眠らないといけない」ものにしてしまったら、苦しいもの、つらいものになってしまう。子どもにとって、そんな悲しいことではないでしょう。

ですから、保護者から相談されたときのために、普段から眠りについて勉強しておくことは必要だけれども、尋ねられていないのに、「早く寝かせてください」なんて、決して言わないでほしい。眠りを義務にしてしまつてはいけません。

## 早起きを押しつけられる 社会の窮屈さ

「早起き」は大事だけれども、それは誰かに強制されるものではありません。

でも、早起きのチームと遅く起きるチームで同じ問題をやって、早起きのほうが平均点がよかつたという結果が出たら、単純に「やっぱり早起きがいい」ということになって、朝活チャレンジなんて言いだしてしまう。実際は遅く起きる人の中にも高得点の人はいるし、早起きの人で点数の低い人もいます。

また、ある商社では、残業をなくして、

早朝に仕事をするという動きになりましたね。夜が得意な人もいるはずなのに、全員が同じ方向を向けと決められてしまうのは、ちよつとおかしいでしょう。もっと一人ひとりの特性を見るべきではないか、というのが僕の考えです。

ですから、保育者の方にはぜひ、子どもたち一人ひとりを見てほしい。同じ月齢の子どもでも、「この子はお昼寝が必要だよね」、「この子は午前寝が必要だよね」ってことがあるはず。同じ子だって、その日の気持ちや体調でも違うし、成長に従つてどんどん変わっていきますから、そのときどきの子の表情や様子を見て、「今、どうするのが最適なのか」、いつも考え続けることが大切だと思います。

その上で、保護者に相談されたときに、きちんと説明できるように、理屈を理解してもらいたいですね。



### これだけは知ってほしい 眠りの基礎知識

僕が眠りについてお話しするのは、基本的なことだけです。

まず、人間は昼行性であるということ。基本的には、昼間に活動するほうが、パフォーマンス性が高い動物だということです。その昼間の活動を支えるために眠りを大切にしよう、という考え方がベースです。

眠りを整えるために必要なことは、まず、朝の光を浴びること。人間の生体時計は24時間よりも長いけれど、最低体温（通常、体温は朝低く、午後から夕方に高くなる）の後で光を浴びることです。生体時計を地球の時間に合わせることで、昼間に活動しやすくなるというわけです。

これとは逆に、最低体温の前、つまり夜中に光を浴びると、生体時計の周期が延長されて、もともとのズレがさらに拡大してしまいます。ですから、

いるから、できれば、そういう子が楽しく過ごせる場所も用意してほしいと思います。眠くないのに布団でじっとしているのはつらいですからね。

### 眠りは、本来楽しいもの

睡眠時間が足りないことの悪影響を心配する保育者がいるかもしれないですが、すべてを眠りに結びつけて考える発想は危険だと思います。

以前、小学1年生の子が、学校でう



夜はなるべく光を浴びずに、暗い環境で休むほうがいい、ということになりますね。

このほかにも、昼間に明るい環境で体を動かすこと、規則的な食事、過剰なメディア（テレビ、ビデオ、DVD、インターネットなど）への接触を避けることも快眠を得るための大切な要素となります。

### 午前中活発に動ければ、 睡眠時間は足りている

お昼寝については、必要な子もいれば、必要でない子もいるけれど、夜更かしになるのだったら、お昼寝を早めに切り上げていいかもしれないですね。ただし、その子が午前中、10時から12時の間に活発に動けていれば、あまり心配することはないでしょう。1歳代では、まだ午前寝をする子も少ないので、午前中の様子で判断できるのは、おおむね2歳以上と考えてい

まくやれなかったということがありません。その子のお母さんは、睡眠不足のせいだと考えて、何をしたらいいですか？ 午後8時に部屋を真っ暗にして、その子の横で、ジッと息を潜めて眠るのを待っていたそうです。親がそんなことをして、子どもが寝られるわけがないでしょう。「早く寝ろ、早く寝ろ」って脅されているんですから。たいがいの子どもは疲れたら寝るので、なかなか寝られない子については、

ます。

断っておきますが、必要な睡眠時間は一人ひとり違うので、○歳だから○時間必要という話は、僕から言わせれば、まったくナンセンス。睡眠時間が少なくてすむショートスリーパーもいれば、長時間眠ったほうが調子のいい子もいる。要は、その子が元氣よく、活発に動けていれば、何時間眠っていいようにそれでいいんです。

保育園は集団生活の場なので、ある程度、お昼寝の時間を設定する必要があるのだろうけれど、寝たくない子も



昼間の運動量を増やすことも一つの方法です。保育園に通っている子なら、体を使う活動を増やしたり、往復をベビーカーや自転車を使わずに歩いてみたりするだけでもいい。また、体を使うだけではなくて、頭を使うことも試してみたい。いつもと違うコースで散歩に出かけるなど、非日常的なことが起こると子どもの頭は疲労するんですよ。

本来、眠りは楽しいもの、気持ちがいいものです。「今日はどんな夢が見られるのかな？」「明日の朝は、どんなご飯を食べようか？ 楽しみだね」って、そういう気持ちで眠れるようにしてほしいんです。

では、楽しく眠るためにどうしたらいいのか。それは僕がアドバイザーすることでも、誰かの答えをまねすることでもなく、それぞれの家庭、保育園で本気で考えて、その子なりの答えを見つけることだと思います。