

特別講演「子どものライフハザード」概要

演者 中村和彦氏（山梨大学准教授）

神山潤氏（東京北社会保険病院副院長）

瀧井宏臣氏（ルポライター）

【ライフハザードとは？】

中村 皆様、おはようございます。今回の特別講演は神山先生、瀧井さん、私の3人で話を進めていきます。

神山先生は「早寝、早起き、朝ご飯」という文部科学省が推進している言葉の提唱者であり、子どもの睡眠を中心に生活全般のことを研究されております。研究者であり、小児科の臨床医でもあります。

瀧井さんはルポライターですが、もともとNHKの記者をされており、独立後は今日お話しいただく子どものテーマなど、非常に幅広いジャンルでご活躍されています。子どもに関しては、特に今の子どもたちに生じているさまざまな心や体の問題について、生活の乱れという観点からルポルタージュを進めていらっしゃいます。

今日は「子どものライフハザード」というテーマです。聞き慣れない言葉だと思いますが、この「ライフハザード」という言葉をつくったのは瀧井さんです。瀧井さんは今から6年ほど前に岩波書店の月刊誌『世界』で約1年にわたって子どもの生活の乱れについて連載をされており、それをおまとめになった『子どもたちのライフハザード』という著書があります。ライフは生活ですね。ハザードというのは「崩壊する」とか「崩れ落ちる」という意味があります。ですから、本日は今の日本の子どもたちの生活は崩れ落ちている、崩壊しているということについて話を進めていきます。

【今の子どもに何が起きているのか？】

中村 私はテーマ全体と運動についてお話をします。「ライフハザード」という言葉に近いのですが、今の子どもたちはいろいろな生活の問題の中で生きています。

その問題の根底には便利な生活があります。日本を含むいわゆる先進国と言われる国は便利な生活を目指して、この30年~40年間突き進んできました。結果としてかなり便利な生活を得ましたが、それが生活の乱れを起こす原因と言えるのです。

これから私がお話しする運動のこと、それから瀧井さんにお話しいただく食のこと、神

山先生にお話しいただく睡眠のこと。これがここにいらっしゃる皆さんは多分大丈夫なのですね。なぜかといいますと、皆さんが子どものころは仲間がいて、ものすごく身体を動かして、身体を動かしたからおなかがすいて、そしていっぱい御飯を食べて、眠くなってぐっすり寝て、すごく気持ちいい目覚めがあって、そしてまた元気に御飯を食べて学校へ行ったんですね。皆さんが子どものころはそれが当たり前の生活だったのです。ですから、皆さんは生活習慣の基礎を子どものころに築かれています。だから、今お元気でいらっしゃると思います。

しかし今の日本の子どもは全部崩れています。運動もしない、食も乱れている、遅くまで起きていて学校へ行くぎりぎりまで寝ていて、朝食もとらずに家を出てしまう、という状況にあります。つまりこういった生活の乱れの影響は全部とっていいかもしれませんが、ほとんどは子ども自身に向けられていて、さまざまな問題が起きています。

例えば体の問題でいいますと、子どもの体力低下が言われています。日本は東京オリンピックの年(1964年)からほぼ同じ項目でこの体力テストをずっと続けていますので非常に客観的にわかります。この体力低下というのを分析してみますと、1つは子どもたちに動きが身についていないということです。もう1つはこの20~30年の間に日本の子どもたちの運動量、簡単に言うと歩数が極端に減少しています。そして子どもの体に起きている問題は何かというと、例えば幼稚園や保育園の先生、小学校・中学校の先生方が気づかれているのは、つまずいて転んで手がつかない。ちょっとしたことでけがをしてしまうといったものなのです。つまずいて転んだら手が出て、大事な脳と心臓を守るのですが、それもできない、という状況になっている。まさしく運動経験の不足だと言えます。

【運動をしない日本の子ども】

これは1964年から始めた体力・運動技能テストの11歳(小学校6年生)の合計点の年次推移をグラフにしたものです。1985年ぐらいまでは多少の変動はありますが、85年以降、一気に下がってしまいます。この体力低下の傾向は現在でも続いています。

もう1つ皆さんにおわかりいただきたいのは標準偏差です。これがやはり1985年ぐらいから上がっているということは差が広がっているということです。

これはどういうことかといいますと、子どもの体力の二極化問題なのです。つまり活発に運動する子どもとそうではない子どもの差が出てきてしまい、動きの習得と身体活動量、つまり歩数の差が出てきたのです。

笹川スポーツ財団は、日本を含む世界 20 カ国で 11 歳（小学校 5 ～ 6 年生）の子どもたちに対して調査をしました。学校から帰った後 1 回 30 分以上、心拍数が 120 拍から 140 拍ぐらいの活動的な身体活動を週 2 回以上実施している小学校 5 ～ 6 年生が何%いるかという調査です。

これを見ますと一番多かったのはオーストリア。次がドイツ、そしてアメリカが 3 位、そしてフランスです。日本は男子の 37%、女子の 27%しかこの程度の運動ができておらず、20 カ国で日本は最下位という結果が出ています。つまり世界で最も体を動かしていない子どもがいる国がこの日本です。

確かに皆さんの周りにはいる子どもたちはスポーツ少年団で運動をしているかもしれませんが。しかし全く運動していない子どもがかなりの数います。その子どもたちをどうするかというのが今後このスポーツ少年団の課題になってくるのではないかと私は考えています。

【もうひとつの二極化】

最近、今の二極化と違ったもう 1 つの二極化が言われるようになってきました。それは多くの日本の子どもは 1 つのスポーツしかしていないことです。皆さんが子どものころ 1 年中三角ベースの野球をされた方はいますか。1 年中縄跳びしかしなかった、というのはあり得ないですね。残念ながら今の日本の子どもたちは複数の運動・遊び・スポーツをしている子は非常に少ない状況にあります。

どういうことかといいますと、運動量は確保できていても、歩数は確保できていても、動きが身につかない状況になっていることが考えられます。動きというのは 2 ～ 3 歳から、小学校の終わりぐらいまでの間にさまざまな遊びやスポーツによって基本的な動きを経験します。その学習によって子どもたちは動きを習得していくこととなります。その習得の方向性は、走る、跳ぶ、投げる、ける、打つ、泳ぐというさまざまな動きを経験するといった「多様化」と、例えば投げるという動きが上手になっていく過程においては、最初はボールを落としているだけなのに、そのうち体をひねり出す、そして足が出る、そしてワインドアップモーションで大きく投げることができるようになるといった「洗練化」。このような 2 つの方向性があります。

しかし、運動というのは大概結果で見るのですね。例えばスポーツテストの結果は投げるという動きを見ているわけではなくて、投げるという動きによって得た、投げた距離で

評価するわけです。これは運動そのものを評価しているわけではなくて、運動の結果を評価している。しかし動きという観点から見ると運動そのものを評価することも必要になってきます。

【子どもに望ましい環境】

今2つの観点で運動についてお話しさせていただきましたけれども、今の子どものスポーツの課題は、子どもたちがさまざまなスポーツをできるような環境をいかに工夫してつくるか。それを子どもたちがいかに能動的に自主的に自分たちでやる気になってやれるかということ。もう1つは学年ではなく、それぞれの発達段階の中でその段階に応じた遊びや運動プログラムができる。そういった仕組みをつくる必要があります。これは大人の問題というふうに私は考えていまして、私たち大人が子どもの望ましい運動経験の必要性を理解して、そしてそのことをしっかり考えて認識を深めていくということを今の時点でやらないと、ますます日本の子どもたちは運動量が少なくなる、なおかつ動きが身につかなくなってしまう、という状況が予想されるということで私のお話を終えたいと思います。

【夜型の生活の影響】

神山 今日「生体時計が無視された社会で生きている子どもたちの悲劇」というタイトルで眠りの話をさせていただきます。早起き早寝はどうも体によさそうですよという話です。中村先生もおっしゃいましたけれども、人は寝て食べて初めて活動できる動物です。これは考えたら当たり前ですけども、そのことの確認をしていただければと思います。

まず皆さんは朝型でしょうか、夜型でしょうか。早起き早寝、これは朝型ですね。夜型というのは夜更かし朝寝坊です。皆さん、それぞれいろいろなタイプの方がいらっしゃると思いますけれども、最近いろいろなことがわかってきました。台湾の4年生から8年生では夜型の子どもたちの方が非常に機嫌が悪い。フランスの学生の間では夜型の度合いが高いほど衝動性が強い。さらにはアメリカの8歳から13歳だと夜型の方が反社会的行動、規則違反、性に関する問題、行為障害、攻撃性といったものと関連してくるという、いろいろ厄介なことが出てきています。夜型では心身の健康を保つのは難しそうだというデータが出てきているわけですけども、では、どうしてかという話になります。

【自律神経と生体時計】

現代の科学では、どうも早寝早起きの方がよさそうだということについてさまざまな背景、科学的な根拠がわかってきています。

自律神経の中には昼間に働く交感神経と夜に働く副交感神経とがあります。昼間に働く交感神経が盛んに動いているときには血液は脳とか筋肉にたっぷり行って、ものを考えたり体を動かしたりするのに都合がよくなっていますし、夜副交感神経が盛んに動いているときには血液はおなかにたっぷりと行って、おなかが動いて夜寝ている間にウンチが肛門の方へ押しやられることになるわけです。人は24時間いつも同じに動いているロボットではないのです。

成長ホルモンというのは夜寝入って最初の深い眠りのときにたっぷり出てきますし、今日のキーワードであるメラトニンという物質。これは朝目が覚めて14ないし16時間して夜暗くなると出てくるホルモンです。メラトニンというのは眠気をもたらして体のさび止めをするホルモンです。これは朝目が覚めて14ないし16時間して夜暗くなると出てきます。

自律神経の中の交感神経・副交感神経。体温、睡眠・覚醒、各種のホルモン。これらがすべて生体時計からの情報を得て、大体1日の周期で変化をするわけです。

【生体時計の調節機構】

生体時計の1日と地球の1日の間にはズレがあります。ご承知のとおり地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は大多数の人が24時間よりもちょっと長いということがわかっており、いろいろな説がありますが、平均すると24.5時間ぐらいだと言われています。ところが現実には僕の朝起きる時間と夜寝る時間は一定です。それはなぜかという朝の光を浴びることによって、24時間よりも長い生体時計の周期を短くして地球時間に合わせることを無意識に行っているからです。このことについては、脳の視交叉上核にある生体時計が太陽の光を認識することによって、人間のリズムを24時間に調整していることがわかっています。

このスライドは体温が24.5時間で動いているところを示しております。真っ昼間に光を浴びせても、この光の影響でリズムが変化することはありません。ところが最低体温の直後、つまり朝光を浴びると24.5時間の周期が前進して24時間になる。これが先ほどからお話ししている朝の光による同調作用ということになります。ところが、最低体温の前、つまり夜に光を浴びてしまいますと生体時計が昼間だと勘違いしてしまい、もともと24.5

時間で0.5時間あったズレが25時間にも26時間にも延びてしまうことになります。そのズレを直すには朝光を浴びればいいわけですがけれども、夜更かししていると朝寝坊しがちで生体時計と地球時間とのズレが直らずにどんどん拡大してしまいます。

【眠れない理由】

現実どうなっているのでしょうか。1979年と2002年に調査された子どもたちの就寝時間の比較を見てみると、30年前には全然いなかった12時過ぎまで起きている小学4年生が最近は何%もいます。おととしの日本のデータですがけれども、日本の小学5年生の平均就寝時間は10時10分です。アメリカの小学4年生の平均就寝時間は8時37分。中国の小学4年生の平均就寝時間は9時というデータがあります。

中学生の睡眠時間の世界比較を見ると、一番寝ているのはスイスです。スイスの中学3年生は9時間半寝ています。一番寝ていないのはもちろん日本です。

おととしの秋に全国で聞きました。「寝不足と思うか」と聞いたところ、小学生の半分、中学生の6割、高校生の7割が「イエス」と答えました。この子どもたちに寝不足の原因について聞いてみました。回答のベスト3は、小学生、「眠れない」「テレビ・ビデオ」「勉強」、中学生、「テレビ・ビデオ」「勉強」「眠れない」、高校生、「電話・メール」「テレビ・ビデオ」「眠れない」。

このデータを見て、「眠れないが上位に来ている。今の日本の子どもたちは睡眠障害なんだ」という間違った考えに絶対にならないでください。昼間体を動かさず、夜になってもディスプレイの前においてメラトニンが出なかったら、生理的に眠れないのは当たり前です。

また夜の運動も問題です。間違っても本日参加されている指導者の団では夜遅く、それこそ8時9時に運動をさせていないと思いますけれども、夜運動してしまっただけでは交感神経が興奮して、生体時計をおくらせてしまいます。運動そのものが夜やると生体時計をおくらせるということもあるわけですね。ぜひ運動は昼間にしっかりとやっていただきたいと思います。

【体の声】

長野オリンピックのスピードスケートで金メダルを取った清水選手が、以前新聞で「僕はアスリートとしていつも自分の体の声を聞く耳を持つことにすごく心を砕いていた。こ

れはぜんそくという病気があったから、それができるようになったんだ」とおっしゃって
いましたけれども、皆さまも、ぜひもう少し五感を磨いて、自分の体の声に耳を傾けてい
ただきたいと思います。僕は何も早起き早寝をストイックに勤めているつもりはないわけ
です。早起き早寝をしたら気持ちいい、そんな体の声に耳を傾けていただきたいと思いま
す。

【1人の親として】

瀧井 今、子どもの遊び研究の第一人者、それから子どもの睡眠研究の第一人者と続いた
わけですが、私だけ子ども問題の専門家でも何でもないので。にもかかわらず、こうし
て全国で講演してきましたし、本も書かせていただいています。それは私が取材の仕事をして
いることもあります。それ以上に1人の親であるからです。親の執念でこの10年に
わたって取材し、記事を書き、そしてこうやって訴えてきました。

きっかけは、小学4年生になる自分の一人息子が生後5カ月のときにひどいアトピーに
なったことです。最初はただの皮膚病だと思っていたら大間違いでして、不眠を伴うので
す。2歳の子が1日トータルで4時間しか眠れなかった。昼夜逆転し、1日中起きていて、
そして苦しんでのたうち回っている。そういう実態でした。ですから、親の方も1日中起
きてケアをせざるを得ない。私は3年間にわたってほとんど開店休業状態で子どもをケア
するという非常に貴重な体験を得ました。練馬に住んでいるのですが、公園デビューも果
たし、そしてたくさんのお母さんたち、子どもたちとつき合う中で今の子どもたちのおか
しさに気づきました。

それで、2000年から子どもたちの生活や育ちについて取材を始めたのですが、遊びの取
材の中で出会ったのが中村先生です。また、そのときに子どもの睡眠の取材で出会ったの
が神山先生でした。5年にわたる取材の結果を一言でいいますと、今日の演題にもなって
いますが「ライフハザード」が起きているということでした。私がつくった造語です。
食べること、眠ること、遊ぶこと、すべて崩れている。

【食の崩壊】

今の子どもたちの食卓がどうなっているか。いろいろな調査がありますが、日本栄養士
会の調査は、非常にわかりやすく、子どもたちの食卓について、主食（御飯・パンなど）、
主菜（肉・魚類）、副菜（野菜類）、お汁の4つのお皿がそろっているかを見ています。

夕食は7割強そろっていますが、朝食は24.2%と4人に1人しかそろっていない。特に朝食で食事が簡略化され、栄養バランスの整った食事が激減しているというのが現実です。

それから、だれと食べるかという観点になると、女子栄養大学の足立己幸名誉教授が行った1999年の調査によると、朝食をだれと一緒に食べたかについては、ひとり食べが26.4%。子どもだけを合わせると51%で2人に1人が親(大人)のいない食卓で食べているということがわかります。欠食ですが、朝食を必ず毎日食べていない子どもの比率が22%。5人に1人が欠食傾向にあり、2005年の文科省の義務教育に関する意識調査では若干の改善が見られたものの、いまだに欠食あるいはひとり食べる傾向が続いていると言えます。

足立調査に戻りまして、なぜ朝食を食べないのかという理由についてですが、時間が無い、おなかがすいていない、気分がすぐれない。これは遅寝遅起きの夜更かしの生活をしているために子どもが食べられないということだと思います。それから朝食が準備されていない。これは私も頭が痛いですが、親の方が夜更かしの生活をしているために朝対応できないということだと思います。

食の崩壊はこういうふうに見てみますと、家庭の崩壊と非常に密接に結びついているためになかなか解決は困難です。しかし、改善の可能性があるとするれば、1つの突破口は食欲です。「食べたい」と子どもが言えば、親も動かざるを得ない。そういうことで朝御飯の欠食はなくしていくことができるのではないのでしょうか。

【育ちそびれ】

次に子どもの育ちについて簡単にご説明したいと思います。私が子どもの育ちの問題に気づいたのは学級崩壊の取材がきっかけで、大阪の教師グループが小学1年生の学級崩壊を「小1プロブレム」という名前をつけて調査研究をしていました。ある報告によると、授業中にささいなことで切れてしまい、たたいたり、けったり、つかみ合いのけんかが起きる。「あほ」「消えろ」といった攻撃的なけなし言葉が教室を飛び交う。授業中に立ち歩いたり断りなく教室を出て行ったりする。チャイムがなっても教室に帰ってこない子が何人もいる。場合によってはそういった子どもの対応で授業を放棄しないといけない。そういうことが全国の小学1年生のクラスで起きています。

この問題を大阪の教師グループが追求した結果、「高学年の学級崩壊は早熟化に伴うもので、中学校の荒れが低年齢化してきたものであるが、小学1年生の場合は、それとは全

く違う問題で、幼児期を十分に生ききれてこなかった子が起こす育ちそびれがあり、学級崩壊というよりは学級の未形成である。」という結論になりました。

これには幾つか要因がありますが、核家族化によって祖父母、親戚もいない。そして地域社会の崩壊によって近所の人たちとのつき合いがほとんどない。そういった子どもたちを取り囲む人間がほとんどいなくなってしまったことによって、子どもたちは人間関係を学ぶ学習の機会を失ってしまったのではないかと分析しています。

私の言葉でいえば、人間関係の重層構造の崩壊が子どもたちの学習機会を奪った。学習機会の激減につながった。昔は「親はなくても子は育つ」という美しい言葉があったのですが、今や「親があっても子は育たず」という事態になっているのです。

育ちそびれの問題を駆け足でご説明しましたが、私自身は「子縁（子どもの縁）」という言葉キーワードにしたいと思っていまして、血縁・地縁がここまで崩れてしまっているわけですから、新しい人間のネットワークとして子どもつながりで地域を再生していかないかと考えています。

【スポーツ少年団への期待】

これまでの話をまとめますと、子どもたちの生活リズムを改善し、生き生きと生きることにつながる活動としてぜひスポーツ少年団の活動を見直してほしいということが1つ。それからスポーツを通して大人とかかわる機会、そして異年齢の子どもたち同士がいろいろなかかわりを持つ貴重な場としてスポーツ少年団の活動をもう一度見直していただきたい。一言でいえばスポーツ少年団の活動は、生きる力をつくり出す重要な活動ではないかと私は思います。

【運動・睡眠・食事の日常化】

中村 もう一言ずつちょっとお話ししたいのですが、今度は瀧井さんから、まとめのところでは言っていたのですけれども、瀧井さんご自身が今の子どもの運動やスポーツに期待すること、つまり子どもにとって体を動かすということはこれから日本をどういうふうに変えていくのか、あるいは今どういうふうに変更だと思われているか、もう一言お願いします。

瀧井 指導者の皆さんも大変だと思いますけれども、子どもの遊びを広げるような働きかけをやっていただけないか。例えば指導時間の前後に遊ぶ風潮をつくり出せないか。水泳

や剣道の場合は厳しいと思うのですね。しかし、サッカーや野球でしたら、少年団の活動の前や終わった後に遊ぶということは可能だと思うのです。ただ、安全の問題はあると思いますが、そういったことができないかなあということ。それから機会があったらぜひ保護者に子どもの遊びの重要性を説いていただけないか、というふうに切に願っています。

中村 ありがとうございます。では、神山先生お願いします。

神山 やっぱり運動しないといけないなと思って、最近通勤途中にもなるべくエスカレーターを使わないようにしていますが、この前僕が階段を昇っていたら、隣にエスカレーターがあって、そこを昇っているのはどこかのスポーツ少年団の子どもたちですよ。いっぱい用具を持って、その子どもたちがエスカレーターで昇るんですね。あれはバリアフリーとはちょっと違うレベルで、何か変なことをやっているのではないかなと思ったのですね。

ぜひ子どもたちに、駅ではエスカレーターに乗るな、階段を使え、電車の中では座るなというようなことを言うていただければと思います。

中村 今神山先生がおっしゃったのは、スポーツ少年団の活動のときだけ運動するのはすごく不自然なことであって、皆さんが子どもころの遊びというのは、だれに強要されたわけでもなく、時間が決まっていたわけでもなく、場所もなく仲間もいず、かき集めて遊んだわけですね。そういう意味ではスポーツが日常生活化していた。そういう意味でいうと、きょうお話になられた睡眠や食の問題もいかに日常化するかがポイントになります。

最後になりますが、子どものスポーツというのは身体能力だけではなくて、きょうお二人のお話の中に出てきましたけれども、いわゆる知的な部分、あるいは情緒や社会性の部分と非常に親密なかかわり合いがある。特に幼少年期の子どもは非常に密接な関係を持っているということをぜひご理解いただきたいのと、まさしく運動だけやっていたら元気になるということは絶対にあり得ないです。体を動かすことと、しっかり食べることと、しっかり眠って元気になるということが一体化して今の子どもたちは元気になる。ぜひこれからの皆さんのご指導の中に、食の部分と睡眠の部分のことを加えていただければと思っています。