

## 『脳科学からみた幼児の発達支援』

講演者：神山潤 先生

2010年1月9日 13:30—17:00

\* 講演では、パワーポイントでデータを表示しながら、ご講演されています。それは、神山先生の HP (<http://www.j-kohyama.jp>) の [http://www.j-kohyama.jp/report\\_focus.cfm?report\\_ID=341](http://www.j-kohyama.jp/report_focus.cfm?report_ID=341) で参照できます。ただ、データがなくても、ご講演の内容は理解できます。

神山氏：保育園に通うお子さんの何パーセントの子が朝からあくびをし、何パーセントがすぐに疲れるか。どれぐらいですか？ 現場の感覚でどうですか、教えてください。

参加者：

2000年と同じか、そういう問題がいろいろクローズアップされたことで、少し改善されている。

神山氏：

これより増えてはいない？ 首をかしげている人もいるんですが、どうなんですか？ …じゃあ、目をつむってね。この2000年の「子ども白書」のデータよりも増えていると感じている人？ …はい、手を下ろしてください。「変わらない」という方？ …はい。これよりも「減っている」という方？ …はい。皆さん、大体同等ですね。全国的には、確かに今おっしゃっていたように、ちょっとこれより減ってるんじゃないのかなという感覚を、いろいろなところで伺うと持っておられるんですけど、今「増えている」という方が3分の1いたのが、正直いって僕は驚きましたが、皆さんの感覚でいうとそういうところがあるんですね？ なんで増えたんですか？ …（参加者の声を聞いて）「生活が夜型になったから」。おっしゃる通りですね。「夜10時以降に起きている3歳児の割合」は、1980年—1971年に近いデータでは大体20%だったのが、2000年に近い時だと50%を超えているということになります。

ただ、実際これが子どもたちのさっきのような状況に本当に関係しているかなんて証拠は、全然ないです。たまたまさっき見たようなデータと、たまたまこういったデータがあるというだけです。30年前には日本でも比較的少なかったと言われていた10時以降に起きている3歳児の割合についても、オーストラリアなんかでは5%もないわけですから、この数字自体がとんでもないことであるわけです。

これは2004年のデータで、日本とヨーロッパの比較です。赤ちゃんが寝る時間の国際比較で、ピンクが10時以降に寝る赤ちゃんで、ブルーが7時前に寝る赤ちゃんです。やはり日本の赤ちゃんは、半分が10時以降まで起きている。ヨーロッパでは、そういった赤ちゃんはせいぜい2割ぐらいです。日本にはほとんどいない7時前に寝る赤ちゃんが、ヨーロッパには3割ぐらいいることになります。フランスはちょっと違いますけど。

こういうデータが先ほどの『子ども白書』のデータとどう重なるかということ、それはよく分かっていないんですね。ただ、僕としてはかなり関連があるんじゃないかと思って、今日は話をさせていただきます。

今日のキーワードは、6つです。大切なのが朝の光と昼間の活動で、夜の光はとんでもないという話で、知っていただきたいのは生体時計、セロトニン、メラトニンです。生体時計は、最近は随分マスコミにも取り上げられて、ご存じのかたも多いと思いますけれども、誰しも脳の中に持っている時計です。今日の話は、この生体時計についての話がメインです。セロトニン、メラトニンの話もします。セロトニンというのは、こころを穏やかにする働きのある物質です。メラトニンというのは、眠気をもたらす

働きと、身体のさび止めですね。様々な毒性から細胞を守る、さび止めの働きのある物質です。抗酸化作用といますけど。この辺の話もしますけど、この辺の話は、ある意味仮説の部分が多いんですね。ですから、今日のメインの話は、こちら（生体時計）の話になります。こちら（セロトニン、メラトニン）の話は、ちょっと話半分に聞いていただければ結構です。

皆さん、すごく熱心にこういった講習に出てこられているわけですが、皆さんが今一番お困りのことは、なんですか？ 「関心事」というか。ご意見が、いろいろあると思うんです。何に一番困っていらっしゃるんですか？ あまりそこからずれた話をしては仕方ないので、どうなんですか？ 何に困りますか？ 僕の話に合わせる必要は全然ないです。皆さんが困っているのは、どういうことなんですか？ どうぞ。

参加者：

今の子どもたちの育ちの中で、保護者とか家庭での環境とか…

神山氏：

保護者とのやりとり？

参加者：

はい。子どもへの関与…

神山氏：

ひとり1個で話してください。

参加者：

保護者との対応です。

神山氏：

はい。バンバンいってください。

参加者：

今までだったら家庭で普通に行われてきた、いろいろ身につけてきた力ですとか、しつけとかいろいろな面も含めてですけど、それができなくなってきた、保育園ですることがものすごく増えた。

参加者：

落ち着きのない子どもが増えたと思うんです。待てない子とか、座って遊ぶことができないとか、集中できない子が増えたと思います。

神山氏：

皆さん、ひとり10秒で。語りたいのはよく分かっていますが、語らないでパッと行ってください。

参加者：

自分の感情を抑えられずにイライラして投げたりする子がいる。

神山氏：

なければ、いいですよ。ハッピーだ、私の保育園はばっちりだとかでも構わないです。なかったら、あえて言うことはないです。次の人にどんどん回してください。別に点数をつけてるわけでもなんでもないのです。

参加者：

皆さんが言っていたことと同じです。

神山氏：

他に何かありますか？ ないですか？

皆さん、親御さんと実際の子どもの間で、悩むわけですよね。その時、皆さんはどうするんですか？ 悩んだ時に、どうするんですか？ 「いや、だからここに来ている」というのも、ひとつの回答ですね。どうするんですか、皆さん頑張るんですか？ 頑張って親御さんと一緒に何かやろうとか、子どもちゃんとしてあげようとか、思うわけですね？ …思うんですね。みんな、うなずいているから。

保育士さんは、ほんと頑張るんですよ。それは、僕は尊いと思う。ただ大事なのは、頑張っても皆さん頑張った甲斐がないでしょ。頑張れば頑張るほど、皆さん疲れちゃうと思うんですよ。親御さんに一生懸命言っても全然聞いてくれないし、疲れちゃうと思うんです。だから、僕がお願いしたいのは、保育士さんは頑張らないでください、ということです。頑張っちゃ駄目なんです。皆さんがバテちゃ駄目なんです。皆さんは頑張っちゃ駄目で、皆さんがやることは何かというと、守りです。受け身の姿勢でいいんです。「積極的に親御さんに働きかける」なんて、そんな大それたことしちゃ駄目です。子どもさんの親は、あくまでも親なんです。皆さんは、あくまでも保育士なんです。いいですか。

つまり、皆さんが何をやらなきゃいけないかということ、理論武装をしなきゃいけない。例えば今日のテーマの生活リズムや眠りについても、皆さんは正確な知識を知らなきゃいけない。知っていて、お父さん、お母さんに聞かれたら、ちゃんとそれに答えられないといけない。間違っても、「こうしなさい」「ああしなさい」なんて、絶対言っちゃ駄目ですよ。そんなことを言ったら、喧嘩別れになっちゃって、皆さんが余計疲れちゃいます。だから、皆さんは、守りでいいですよ。「この子をどうにかしてやろう」なんて、そんなおこがましいことは絶対考えちゃ駄目です。そうしないと、皆さんが疲れちゃうからです。皆さんが疲れちゃったら、ほんとに子どもたちが困っちゃうんですよ。お願いだから、皆さん頑張りが過ぎないでください。保育士さんは、ほんと頑張っちゃうんです。頑張らないで、ただお父さん、お母さんからいろいろなことを聞かれた時にはそれに的確に答えられるような、理論武装をしっかりしておいてください。そのお願いなんです。だから、勉強はもちろんしていただかないといけないけど、余計なこと——と言ってしまう言葉が悪いんですが、皆さんが疲れ過ぎないようにしていただきたいと思います。だから今日の話は、そういった生活リズムを含めたことについての基礎的なことを知ってもらえたらと思います。

人は、24時間いつも同じように動いているロボットではないのです。徒競争のスタートラインに立つと、心臓がドキドキするのはどうしてか。まあ、徒競争のスタートラインに並んだぐらいじゃ心臓がドキドキしない人もいるかもしれませんが、そういう人も実際に走り出せば心臓がドキドキしますね。その時に皆さんは、自分の心臓に「動いて」と命令しているかといえば、そんな命令なんかしなくても、徒競争のスタートラインに立つ、あるいは実際に走り出したりすれば、心臓がドキドキするわけです。なぜか？ 自律神経という神経がその時の状態を調べてうまい具合に調整してくれるから、徒競争のスタートラインに並んだり実際に走り出したりすれば、心臓がドキドキするんです。

映画館に入ればばらくすると、目が慣れてものが見えてくる。あれだって、皆さんが「瞳よ、大きくなれ」なんて言っていないなくても、暗いところに入ったら瞳が開いて入ってくる光量が多くなって、暗いところでも目が見えるようになるわけですね。

それは全部、自律神経の働きです。この自律神経には、昼間に働く交感神経と、夜に働く副交感神経があります。昼間交感神経が働いている時には、血液は脳とか筋肉にたっぷり行って、ものを考えたり身体を動かしたりするのに都合がよくなっています。夜、副交感神経が盛んに動く時には、血液はおな

かにたっぷりいって、だから夜寝ている間におなか動いて、ウンチが肛門のほうに押しやられるわけですから、朝のウンチは大事だということになります。

人間は、講義を聞く時は 2 つのタイプがあります。人の話を聞いて勉強するかたと、こちらを一生懸命見て学ぶかたです。これだけいっぱい字が書いてあります。今日、僕の話のメモを取るのは無理です。それで、今日の話は、最後にお教えしますが、僕のホームページをインターネットで見れば全部アップされていて、今日の話も全部出るようになっていきますから、無理して取る必要は全くないです。もちろん、「面白いな」と思ったことはメモしていただいてもいいですけど、そんなに一生懸命メモすることはないので、もっと気軽に聞いていただけたらいいと思います。

このスライドで言いたいことは、人は 24 時間いつも同じように動いているロボットではないという話です。自律神経には 2 つあって、昼間に働く交感神経と夜に働く副交感神経があるということは、ちょっと難しい言い方をすると、「自律神経には概日リズムがある」となります。おおよそ 1 日のリズムですね。自律神経には概日リズムがあって、昼間は交感神経が盛んに動いて、夜は副交感神経が動く。こういう言い方になります。

概日リズムを示す身体の中の出来事は、自律神経だけじゃなくて他にもいろいろあります。例えば体温は、朝が一番低くて、午後から夕方が高くなってきて、朝は下がってまた午後から夕方にかけて高くなります。もちろん、睡眠・覚醒——寝たり起きたりする、これもそうですね。基本的には昼間起きていて、夜になったら寝て、朝になったら目が覚めます。さまざまなホルモンの中にも、大体 1 日の周期で変化するホルモンがあります。成長ホルモンというのは、夜眠りについて最初の深い眠りの時にたくさん出てきますし、メラトニンといって今日最初にキーワードでも出しましたけれども、眠気をもたらす働きと身体のさび止めをする働きがあるわけですが、これは朝、目が覚めて 14 ないし 16 時間経って、夜暗くなると出てきます。コルチコステロイドというのがあります。これはストレスホルモンとも言われていて、人間が何かストレスにあった時にはこのホルモンがたっぷり出てくれないと生きていくことができない非常に大事なホルモンですが、このホルモンは、朝たっぷり出て、午後から夕方にかけて、また朝たっぷり出る。こういう分泌パターンを示すといわれています。

このように、先ほど言った自律神経、体温、寝たり起きたりの睡眠・覚醒、各種のホルモンなど、大体 1 日の周期で変化する概日リズムを示す生理現象はいろいろあるんですけど、じゃあどうしてこういった概日リズム——1 日の周期ができるかといえば、そのリズムのおおもとを作っているのは、全て生体時計です。脳の中に皆さんが持っている生体時計。この生体時計で基本的なリズムが作られて、そのリズムが例えば体温調整の中核、自律神経の中核、睡眠・覚醒の中核、こういったところに伝わって、概日リズムが出てくるわけです。ですから、生体時計の性質について知るということは、極めて大事になります。ですから、ここからしばらく、生体時計の性質について勉強します。

生体時計はどこにあるかというと、ここにあります（「目覚まし時計は脳にある」の図）。視交叉上核というところです。目と目の間のちょうどここ、視交叉上核という場所に、生体時計はあります。生体時計の性質を知るのに、「睡眠表」が非常に役に立ちます。1 日が 1 行で、寝たところに線を引っ張って作成します。0、6、12、18、24 とありますが、夜中の 0 時、朝の 6 時、昼の 12 時、午後の 6 時、夜中の 0 時ですね。1 日が 1 行で、寝たところに線を引っ張って作ります。この記録は、ある赤ちゃんが生まれたおうちのかたにお願いして、赤ちゃんを見ていて、赤ちゃんが寝たと思った時に線を引っ張って作ったものです。出生直後から、1、2、3、4、5、6 か月過ぎまでの記録をとります。何も特別な

ものを使ったわけではなくて、人の目で見て、おうちのかたに作ってもらったものです。

ご承知の通り、生まれたばかりの赤ちゃんは、3、4時間寝ては授乳してまた寝るというように、あまりはっきりしたリズムはありません。生後3、4か月になると、朝起きる時間と夜寝る時間が一定してきます。面白いのがこの辺りで、目を細めてみると、線が右下に走っていくのが分かると思います。これをフリーランといいます。生体時計がフリー——「自由に」ラン——「活動」をしている、という言い方をします。なんでこんなフリーランなんていう現象が起きるかといえば、これは脳の中に皆さんが持っている生体時計の1日の長さ（約24.5時間）と地球の1日の長さ（24時間）の間にズレがあるから、こういった現象が起きます。ご承知の通り地球の1日の長さは24時間ですけれども、皆さんが持っている生体時計の1日の長さは、大多数の人が1日よりちょっと長いんです。24.2時間、24.5時間、25時間——いろいろな説がありますが、平均すると24.5時間ぐらいではないかといわれています。

僕が、例えばここに閉じ込められたとします。あのカーテンは遮光が完全じゃないみたいですけど、完璧な遮光にしちゃいます。それで、時計もはずしちゃいます。ライトももうちょっと薄暗くします。外から光が入ってこない、時計もない、薄暗くて明るさも一定ということになると、僕は地球が24時間で動いているということが分からないわけです。僕は、自分の脳の中にある生体時計に従って、多分24.5時間ぐらいの生活を始めるということになります。それでこの辺りにマジックミラーを作って、どなたかが僕の生活を観察するとします。その観察するかたは、周期24時間の地球時間で暮らしながら、僕を見ていることになります。そのかたの目から見ると、僕の生体時計の周期は24時間より長い。もし僕が24.5時間だとしたら、0.5時間つまり30分だけ、僕の生活時間帯は毎日ちょっとずつ後ろにずれていくことが見てとれるわけです。これが、フリーランです。いいですか、これが今日の話のある意味キモです。だからここは、皆さんはちゃんと説明できるようにやっていただきたいと思います。大丈夫ですか？ なんか分からない？ もう一回言ったほうがいいですか？ もう大丈夫？

じゃあ、応用問題ですね。最近、生体時計の周期が24時間よりも短い家系のかたが見つかってきています。23時間とか、23.5時間の家系のかたです。だから、そういった家系のご家族のかたは、皆さん非常に早寝早起きなんですね。そういったかたをフリーランさせた場合には、睡眠表のうえではどうなりますか？ 生体時計の周期が24時間よりも短い家系のかたをこういうところに閉じ込めてフリーランしてもらって、睡眠表を書いた場合はどうなりますか？ 24時間よりも生体時計が長い僕がフリーランした場合は、睡眠表は右下に向かってフリーランします。24時間よりも短いかたがフリーランした場合は、睡眠表は・・・そう、左下に向かってフリーランします。大丈夫ですね？

だけど、現実には僕はフリーランしていません。なぜかという、僕は毎日自分の生体時計の周期を短くして、地球時間に合わせる作業をやっているからです。これは何も僕は無理してやっているわけじゃなくて、僕も皆さんも子どもたちも、みんなやっているわけですね。その時に何を使っているかという、その時に使っているのが朝の光だということが分かっています。誰しも無意識のうちに、朝の光を浴びることによって24時間より長い生体時計の周期を短くして地球時間に合わせるという作業を、実は無意識のうちにやってるんだ、ということが分かっています。

こちらの患者さんは、ずっとフリーランしています。どんな患者さんかという、生まれながらにして視覚障害——目が不自由なかたですね。目が不自由ですから、光刺激が脳に伝わりませんね。そういったかたの場合は、こういう風にずっとフリーランしてしまうことがあるということが分かっています。こういったことから、光というのが思いのほか生活リズムを整える上で重要なんだということについ

て、多少とも感じていただければと思うわけです。

目覚まし時計は脳にあるんですね。目があって、鼻があって、口があります。大脳があって、小脳があって、脊髄です。目と目の間のちょうど奥に視交叉上核がある。ここに生体時計があります。目覚まし時計は脳にあります。人のリズムをコントロールする生体時計は 1 日約 24.5 時間のサイクル。脳の視交叉上核が毎朝光を認識することによって、リズムを 24 時間に調整しているということが分かっています。もちろん、光は直接視交叉上核に入ってくるわけじゃなくて、目から入って網膜で神経のインパルスとなって、視交叉上核に伝わるというルートをとることになります。

ちょっとめんどくさいスライドですけども、これは体温が 24.5 時間の周期で動いているところを示しています。フリーランしてます。さっき言いましたように、体温というのは朝が一番低くて、午後から夕方に高くなってきて、また朝下がるというパターンをとるから、こういう風になるんですね。この時に、真昼間に光を浴びせても、この光にリズムは影響を受けます。しかし最低体温の直後、つまり朝に光を浴びると、24.5 時間の周期が短くなって 24 時間になる。これが先ほどからお話している、朝の光による同調作業ということになります。面白い事に、最低体温の前に、つまりは夜に光を浴びちゃうと、夜になっても明るいわけですから、生体時計が昼間だと勘違いしちゃうと理解していただければ分かりやすいです。夜に光を浴びると、もともと 24.5 時間のものがさらに 25 時間、26 時間にもなるということが分かっています。つまり、夜に光を浴びると、もともとある 0.5 時間のズレがさらに大きくなってしまうということになります。じゃあ、そのズレはどうやって直すといいかということ、それは朝の光を浴びればいいわけですけども、夜ふかししているとつい朝寝坊しがちになります。つまり、夜ふかし・朝寝坊では、生体時計と地球時間のズレはどんどん大きくなってしまいうということ。生体時計と地球時間のズレが大きくなるとどうなるか。これは言ってみれば時差ぼけと同じような状態で、とても体調がいいとはいえないということになります。じゃあ、夜ふかし・早起きはどうか。この場合、リズムは確かにいいかもしれませんが、睡眠時間が減るという問題があります。

僕はさっきから「朝の光」と言ってますけど、正確にいうと「最低体温のあとの光」です。皆さんが対応していらっしゃるお子さんの場合、それほど昼夜が無茶苦茶に完全に逆転しているというかたはほとんどいないと思いますので、基本的に朝の光といえば最低体温のあとの光ということでいいだろうと思います。ただ、思春期の患者さんや、思春期でなくてもほんとに昼夜逆転しているかたの場合は、体温のリズムそのものが狂っちゃっている場合があります。そうすると、この体温のリズムそのものが逆転しちゃってる場合がありますね。そうすると、朝の光が必ずしも今ここで言った朝の光のような影響を与えないということが往々にしてあるのは確かです。ご注意ください。

今お話したのは理屈ですけども、朝の光が大事で、夜の光はとんでもないという話をさせていただきました。ただ、こういうことを申し上げても、皆さんなかなかピンとこないと思います。そんな光の影響なんか受けてないと思われるかもしれませんが、これは、12 月から 2 年間に渡って睡眠時間を調べた、ドイツのデータです。睡眠時間というのは、夏に短くて冬に長いんですね。皆さんが意識しているかは別にして、冬は朝寝坊で、夏は早起きなんですね。で、多数例を見ると、こういったきれいなカーブが描かれることが分かっています。皆さんは、意識していないかもしれませんが、実際はこういった光の季節変動を受けて生活しているんだ、ということについては気がついておいていただければいいかと思います。まあ、これも含めて、一応理屈ですね。

じゃあ、実際の子どもたちはどうなのかという話をちょっとさせていただきます。CBCL というアン

ケート調査をしました。チャイルド・ビヘイビア・チェックリスト——子どもの行動チェックリストと  
いいます。アンケート調査です。ただ、アンケートとはいっても、項目が 113 項目もあって非常に厄介  
なアンケートです。これはお母さんに自分のお子さんについて伺うアンケートですが、謝礼をお支払い  
して協力をお願いしました。どんな子どもたちを集めたかという、東京近郊の 4 歳から 6 歳で、A  
群・B 群を男女同数の 70 人ずつ集めてきました。B 群は、次の行動のいずれかひとつ以上に当てはま  
る。「①大人と一緒に 21 時以降に外出することが週 2 回以上ある ②週 4 日以上、布団に入るのが 23  
時以降になる ③外出先からの帰宅が、週 3 日以上 21 時以降になる」——結構夜型のお子さんです。  
一方、A 群は①②③に全然当てはまらないお子さんです。この A 群・B 群をそれぞれ 70 人ずつ集めて  
きて、この CBCL という非常に厄介な 113 項目に渡るアンケートと、2 週間に渡る睡眠表をつけていた  
だきました。

これが実際のアンケートの項目です。結構大変です。これが 113 項目もあるんです。例えば、31 番  
目の質問は、「悪いことを考えたり、したりするかもしれないと心配する」。これに対して、3 択で答  
えます。「当てはまらない」「ややまたは時々当てはまる」「当てはまる」。点数が高いほど、その項  
目に関して厄介な問題を抱えていそうだということになります。113 項目もあるので、それを 8 つの症  
状に分けて、その 8 つの症状ごとに A 群・B 群で点数を比べるということをやっています。点数が高い  
ほど厄介な問題を抱えていそうだという風に、点数が配列されます。

これが 8 つの症状です。こちらが点数です。A 群は規則的な子どもたち、B 群は夜型のお子さんです。  
どっちが高いか低いか、ちょっと想像してみてください。どの項目も、ピンクで示した B 群のほうが、  
点数が高い——厄介な問題を抱えていそうだというのが出てきます。特に、ひきこもり、不安・抑うつ、  
攻撃的な行動、の項目では有意な差をもって点数が高いという結果が出ました。

ただ、これだけだとちょっと一面的なところもあるので、今度は A 群・B 群全部のデータを一緒にし  
て、今度はこういった項目でもう一度見てみました。寝る時刻と起きる時刻、それらの変動幅、睡眠時  
間です。例えば、寝る時間については、A 群・B 群一緒ですから、140 人のデータが、早い子から遅い  
子まで並ぶわけです。140 人のデータが、大体正規分布になります。それを 4 つに分けて、一番早いグ  
ループと一番遅いグループの点数を比べるというやり方で、やってみました。まず寝る時刻です。も  
ともと A 群・B 群は寝る時刻で分けていますから、基本的に最初の結果とあまり変わりません。早いグ  
ループと遅いグループ——遅いほうが黄色ですが、遅いグループのほうが、点数が高い。厄介な問題を  
抱えていそうだということになりました。次に、起きる時刻です。黄色のほうが遅いグループ、グリー  
ンのほうが早いグループです。やはり、黄色の遅いグループのほうが点数が高く、厄介な問題を  
抱えています。夜ふかし・朝寝坊の子どもたちのほうが、どうも厄介な問題を抱えていそうだとい  
うデータが出てきました。

次は、寝る時刻と起きる時刻の変動——ばらつきです。これは、2 週間に渡って睡眠表をつけてもら  
っていますから、その一番早い日と遅い日との差をとっているんですけれども、変動幅が小さいとい  
うことは、毎日大体決まった時間に寝たり起きたりしている。ある意味、規則的な生活ということに  
なります。変動幅が大きいということは、寝たり起きたりする時間が決まっていない、ある意味不規則な  
生活ということになります。ちょっと結果を想像してみてください。結果はこういう風に、変動幅が大  
きい黄色のほうが、点数が高い。寝る時間についても起きる時間についても、厄介な問題を抱えてい  
ることになります。

最後が睡眠時間です。こちらは夜の睡眠時間で、こちらは昼寝を足した合計の睡眠時間です。短いほうが黄色、長いほうがグリーンです。どういう結果が予想されますか？ 睡眠時間が短いグループと長いグループと、どちらが得点が高い？ どうですか？ …「短いほうが、得点が高い」と予想しますよね。それ以外のかたはいらっしゃいますか？ …ありがとうございます。そういう答をしていただくことを期待して、今呼びかけました。結果は、実は差がないんですね。黄色もグリーンも、差がないんです。同じなんです。つまり何が言いたいかというと、何時間寝たかということ以上に、規則正しく寝る、朝早く起きるということのほうが、子どもたちの問題行動を減らす方向に作用するということが、今回の調査からいえたんです。

何がいえるか。2 ついえると思います。ひとつは、皆さんが感じている以上に、実は規則正しく早く寝る、早く起きる、ということが結構大事なんじゃないか、ということが 1 点です。もう 1 点は、睡眠時間というのは結構個人差が大きいんじゃないかということですね。皆さん、ついつい「何歳だから何時間眠らなければ」というようにお考えかもしれませんが、考えてみれば大人でも、4 時間睡眠で充分だということもいられれば、9 時間寝ないと駄目だということもいられちゃいますね。同じように、「何歳だから何時間寝なきゃいけない」というのは、なかなか言いにくいんじゃないかということになります。

これは実際に睡眠時間を調べたデータですが、1 か月、3 か月、6 か月、9 か月、1 歳、2 歳、3 歳、5 歳、10 歳、16 歳とありますけれども、例えば 1 歳で見ても、睡眠時間は 11 時間の子から 17 時間の子まで、こんなにばらつきがあるんです。もちろん、平均はありますよ。データを取れば、平均はいやがおうにも出てくるんですが、こんなにばらつきがあるんですね。だから、「何歳だから何時間寝なきゃいけない」とは、なかなかいうのは難しいんじゃないかなと思います。

こういう言い方をすると、「神山は、睡眠時間はどうだっていいと言っている」なんていわれて、非常に困るんですけど、こういう個人差があるにしても、じゃあその人その人にとってどれぐらいの睡眠時間をとった方がいいかというのは、目安としてあるわけじゃないですか。その人その人に合った、必要な睡眠時間をしっかりとる必要はあると思うんですね。じゃあ、ある人にとって必要な睡眠時間を、どうやって決めるのか。これは、実はものすごく難しいことで、最新のいろいろな方法論を駆使しても、「今日、あなたは何時間寝る必要がありますよ」と決めることは、実はできないんです。じゃあ、どうするか。ひとつだけヒントがあります。人間は 1 日に 2 回、眠くなる時間帯があります。午後 2 時と午前 4 時ですね。今皆さん、非常に辛い時間帯ですよ（笑）。皆さん、なんで今眠たいんだと思います？ …ひとつは、暖かいからですね。エアコンの設定温度を高くしましたよね。人間は、脳の温度が高くなると、脳の温度を下げるために寝るといふ仮説もあるくらいです。だから、体温は午後から夕方にも高くなるじゃないですか。それを下げるために寝るといふ、そういう話です。だから、体温が高くなると眠くなります。それがひとつです。

その他に、どうして今眠たいんですか？ …（参加者の声を受けて）昼食を採った、と言うかたは、多いと思います。じゃあ、皆さん朝ごはんを食べた後、眠くなりますか？ …確かに、食事を採ったあとに眠くなるということはあるんです。食事を採る前は、オレキシンという物質がたくさん出てきます。オレキシンというのは、食欲を高めて、覚醒度を高めるホルモンです。だから、おなかですいている午前 11 時くらいは、皆さんオレキシンがいっぱい出てるんですね。だから眠くならなくて、しかもおなかですいてくる。そして、食事を採るとオレキシンの出が悪くなります。だから、「起きてろよ」とい

う指令が出にくくなるから、眠くなることは確かです。だから実は、朝食のあとも昼食のあとも夕食のあとも、オレキシンが減ることによっての眠気というのがあることは確かなんです。

ただ実は、食事を全然与えない実験をしても、2時間ごとに食事を与える実験をしても、午後2時と午前4時は眠くなるんです。そういった、別のリズムがあるんですね。オレキシンプラス、今言ったりリズムで、午後2時はものすごく眠くなる時間です。で、この時間帯は、いろいろな事故の多い時間帯ですね。交通事故とか、産業事故も多い時間帯です。だから、間違っても午後2時の時間帯に、会議なんてやっちゃ駄目ですよ（笑）。全く意味のない会議になってしまいますから。ただ皆さんが管理職の立場で、あまり若い人にごちゃごちゃ言われたくない会議をやるのだったら、この時間帯にやるのに限りますね（笑）。充実した会議をやるなら、午前中にやるに限るということになります。

逆にいうと、午前10時から12時は、人間が一番眠くなつてはいけない時間帯です。本来、一番覚醒度が高い時間帯です。だから、午前10時から12時にしっかり目が覚めて活動できるのであれば、基本的小おそれるその人の眠りの量、眠りの質、生活リズムには大きな問題はないと考えていいんじゃないかと思います。午後に眠くなった場合は、居眠りをすればいいということになりますね。もちろん1歳代の赤ちゃんは午前寝するかたも結構いらっしゃいますから、午前中の様子でそのかたの眠りの量、眠りの質、生活リズムの良し悪しを判定するのは、まあ2歳以上かなとは思いますが。そういうことで、睡眠時間の目安というのは午前中の様子で決めるというのは、どうかだと思います。

先ほどCBCLのデータでお示したのは、4歳から6歳で夜ふかし・朝寝坊、不規則な生活はどうもあまりよろしくないというデータだったわけですが、実は今世界中から夜型だとどうもあまりよろしくなさそうだというデータがたくさん出てきています。イタリアの高校生は、夜型なほど注意力が悪く成績が悪く、イライラしやすい。アメリカの中学生から大学生は、夜型のほうが学力が低い。台湾の4年生から8年生は、夜型ほど気分のムラが多い。そのほか落ち込み、イライラ、衝動性の問題、あるいは自殺、薬物依存、規則違反（など）に関しても、どうも夜型だとよろしくなさそうだというデータが、たくさん出てきています。ただ、データとしてはこういう風にありますけれども、じゃあどうして夜型だところなるのかということ、まだよく分かってないです。事実としてはありますけれども、なんでこんな風になるのかということ、よく分かっていない。仮説としては、僕なんかは先ほどちょっと言った時差ぼけの問題とか、今日お話しするセロトニンとかメラトニンの関与もあるんじゃないかと思っますけど、本当のところの理由というのは、まだよく分かっていません。

ここまでは、リズムの問題です。朝の光が大事だぞ、夜の光はとんでもないぞという話でした。ここからちょっとしばらく、睡眠時間の話をします。これは1歳半のお子さんです。睡眠覚醒リズムを色分けしています。ブルーが寝ているところ、赤が起きているところですね。9時前に寝るお子さん、9時から10時に寝るお子さん、10時から11時に寝るお子さん、11時以降に寝るお子さんという風に寝る時間で分けて、パターンを見てみます。だんだん夜の寝る時間が遅くなっていくにつれて、朝寝坊になってきます。夜ふかししても朝寝坊で睡眠時間を稼いでいるから、まあいいのかなと思いいになっているかもしれませんが、夜の睡眠時間と昼寝の睡眠時間を足した合計の睡眠時間は、早く寝ているほうが長い、遅く寝ているほうが短いということになります。どうも、やはり夜ふかしすると睡眠時間が減っちゃうみたいです。これは、おそらく人間というのは昼行性——昼間は行動する動物で、そうしたらやっぱり昼間は寝にくいように脳がプログラムされている動物なのかなんていうのも、こんなところからちょっと感じられます。要するに、夜ふかしでは睡眠時間が減ってしまいます。あ、すみません、こ

れは 1 歳半のお子さんで、もちろん幼稚園には行っていませんし、保育園にも行ってないお子さんです。保育園とか幼稚園とか学校とかに行かなきゃいけないと朝の起きる時間が決まっちゃえば、夜ふかしすれば睡眠時間が減っちゃうのは当たり前ですね。だけどこの 1 歳半のお子さんは幼稚園にも保育園にも行ってないお子さんです。そういう社会的な制約がないお子さんでも、やっぱり夜ふかしすると睡眠時間が減っちゃうということがいえるわけです。

その睡眠時間ですが、一昨年の調査ですけれども、世界の約 3 万人の 0 歳から 3 歳の調査で、日本の赤ちゃんの睡眠時間が世界で一番短いというデータが出てきています。じゃあ、睡眠時間が少ないとどうなるかという話です。睡眠時間が少ないとどういうことが起きるかに関して、昔は結構乱暴な実験が行われました。50 時間寝ないとどうなるのか、100 時間寝ないとどうなるのかという実験です。もちろんそういった実験も大事ですけど、50 時間寝ないとか 100 時間寝ないとかの実験結果は、ご自身で聞いてもなかなかピンとこないと思いますね。ところが、今から 10 年前の 1999 年に、アメリカのシカゴ大学のグループが、眠りの身体への影響を調べるために、それまでのような寝させない実験じゃなくて、ある意味寝させる実験をしたんですね。4 時間睡眠で 1 週間置いて 7 日目の朝にいろいろなデータをとって、同じ人が 8 時間睡眠、あるいは 10 時間睡眠をした時と比べるということをやったんです。

4 時間睡眠で 1 週間だったら、多分皆さんもお忙しい時だと実際経験なさると思いますが、4 時間睡眠で 1 週間経つとどうなるか。朝の血糖値が高くなる、夕方のコルチゾールの減りが悪くなって、交感神経系が過緊張状態になって、インフルエンザのワクチンの付きが悪くなる。その「解釈」としては、ノーマルエイジング——「老化」と同じ現象が起きますよ、こういった生活習慣病関連の変化が起きますよということが発表されて、これから眠りについて随分考え方が変わってきました。4 時間睡眠で 1 週間置くということですから、これはある意味急性の睡眠不足を作ったわけですけども、このグループはその後も研究を進めて、慢性の睡眠不足が糖尿病や肥満を招くというデータも出していますし、今年の初めには、睡眠不足だと風邪をひきやすくなるというデータも出ています。この辺のところは、皆さんの実際の経験と非常に合致するところがあるんじゃないかと思います。

是非今日覚えていただきたいのは、「寝ないと太る」ということですね。横軸が睡眠時間です。縦軸が BMI です。BMI が高いほうが太っているわけです。寝ないと太ることになります。今、日本人の平均睡眠時間は大体 6.4 時間だから、大体この辺りということになりますね。この辺りで考えると、もちろん寝ないと太るんですけども、この範囲なら寝ると痩せるということもいえるのかもしれませんが、ただ、ひたすら寝ればひたすら痩せるというわけではないことには、ちょっと注意が必要です。さあ、このデータが皆さんの手元にきました。このデータを、皆さんがお父さん、お母さんあるいは子どもたちに伝えたいと思いました。このデータから、何を伝えようと思いますか？ こういうデータが皆さんの手元に、堺市から送られてきました。「このデータを、ちゃんとお父さん、お母さんにご紹介してください」ということで、来ました。皆さん、どういう風に紹介しますか？ …（参加者：「7.5 時間ぐらい眠ると痩せやすいです」）…ありがとうございます。そういう答を期待して、今お願いしたんです。期待通りの答をしてくださって、どうもありがとうございます。ただ、それは言っちゃいけないんです。これを見て、「ああ、皆さん 7.5 時間の睡眠時間をとりましょう」なんて、絶対言ったら駄目なんです。どうしてか。7.5 時間の睡眠時間の人がみんな太ってないですか？ 6 時間睡眠の人は、みんな太ってるんですか？ 違いますよね。多数例を取ると統計上はこういったカーブになるんだけど、7 時間半の人がみんな絶対太ってないかという、そんなことはない。9 時間の人はみんな太ってるか。

絶対違いますよね。これからいえることは、多数例を集めるとこの辺の数字になるんだけど、大事なのは、その人その人にとっての適切な睡眠時間をとることが大事ですよということです。

もちろんこのことからそれは言えないんですけど、こういったデータが最近よくいろいろなところで発表されます。そうすると、それを「じゃあ皆さん、7 時間半睡眠を目指しましょう」みたいな話になっちゃうんですけども、決してそれは言ってはいけないんです。7 時間半じゃ足りない人もいるし、多い人もいるわけです。6 時間でもちゃんといい BMI の人もいるわけです。そのことを、絶対間違わないでいただきたいと思います。

皆さんは保育士さんですから直接関係ないかもしれませんが、その点でいえば、今行われているメタボリックシンドローム対策なんて、最悪ですよ。85 センチを誰が決めたんだ。もちろん、こういった数字で決まったわけです。84.9 は駄目で、85.1 は駄目なんですか？ そんなことないですよ。腹囲 87 がベストだという人もいるだろうし、83 だったら痩せすぎでとてもやっつけられないという人もいるわけです。その人その人に合った適切な腹囲ってあるわけです。そうじゃなくて一律に数字を決めるのは、ナンセンスです。いいですか、みんな一人ひとり違う。ここを是非、間違わないでいただきたいと思います。

それは子どもたちも同じです。ですから、こういったデータが来た時に、それは間違っただけで解釈しないようにする。こういうのが出て、「ああ、7 時間半睡眠だ」と。これは、言うのはラクですよ。だけど、これをやっちゃうと、みんな右往左往する。あなたにとって適切な睡眠時間というのは、あなたにしか分からないです。それで、あなたがどうやって分かるかということ、午前中の自分の体調で決めるわけです。それは、あなたの旦那さんとも違うし、お父さんとも違うし、息子さんとも違うわけです。一人ひとり、みんな違うんです。あなたが自分の身体の声聞いて、「ああ、こうやると私は一番調子がいいんだ」というのを知っておくことが必要です。それを子どもたちにも分かってもらいたい。だから、「何歳だから何時間睡眠だ」なんていうのはナンセンスだというのは、そういったことから分かっていただけるかと思います。

睡眠時間の話に戻ります。アルツハイマー病と睡眠不足の関係もあるんじゃないかということも、データで出ています。アルツハイマーの時は、脳にアミロイドベーターというのが溜まるのが分かっていますが、このアミロイドベーターというのが、起きている時は増えて、睡眠中に減るということが分かっています。ひょっとしたら、睡眠不足が将来的にアルツハイマー病の危険因子になる。こんなことを示唆しているデータかと思います。

皆さん方には直接関係ないかもしれませんが、学力の問題も尋ねてみました。学力と夜寝る時間との関係です。福岡の小学校の高学年ですね。学力上位群と学力下位群に分けて、夜の寝る時間を調べました。学力上位群は、オレンジです。学力上位群の半分は、9 時半前に寝ています。10 時半以降に寝るグループの中には、学力上位群はいません。考えてみれば当たり前です。いくら夜遅くまで勉強したって、いくら夜遅くまで塾に行ったって、眠りをおろそかにしていたのでは学力というある意味活動の質に反映するわけがないんだという、ごくごく当然のことだと思います。今は学力を言いましたけれども、活動の中身は学力もありますし、皆さんの対応しているお子さんたちなら遊びもそうですし、コミュニケーションもそうですし、社会活動など様々だと思いますけど、寝ないで活動の質が高まるわけがないという、ごくごく当たり前のことを示しているデータかと思います。

今度は、食と睡眠との関係です。今、日本人 10 人に 1 人が、朝ごはんを食べていません。「朝食の

欠食の割合が 10%」という言い方をします。早く寝ている子どもの場合は朝食の欠食の割合が低いけど、夜ふかししていると朝食の欠食の割合が増えます。人は、寝ないと食べることができないといえると思います。さっきは眠りと活動、今は眠りと食です。そうすると、残りは食と活動との関係ですが、これは皆さんは直接関わらないかもしれませんが、文部科学省が最近ずっととっているデータで、朝食を毎日食べる児童・生徒さんのほうが学業成績がいいとかテストの点数がいいとかいうデータが、ここ数年ずっと出続けています。申し上げたいのは、人は寝て食べて初めて活動できる動物だということです。寝ないで食べないで活動しようとしても、活動の中身が充実するわけがないという、ごくごく当たり前のことを分かっていたいただければと思います。しっかり寝てしっかり食べれば活動も充実するし、しっかり活動してしっかり食べればよく眠れるし、しっかり寝てしっかり活動すればおなかもすいてくるということで、寝ること・食べること・活動することの 3 つは三位一体で、非常に密接に関係しているんだという、ごくごく当たり前のことを確認していただければと思います。

最近、食育が盛んですから、食の話聞く機会が皆さん多いと思います。食をきちんとやっていらっしゃる先生の最終結論は、僕と同じで早起き・早寝・朝ご飯ということになります。ただ、中にはちょっと変わった食の先生がいて、キレない子にするための食事、こんな言い方をなさる先生が時々いらっしゃるんです。僕に言わせれば、食だけで子どもたちがキレる・キレないが決まるわけがないですよ。それは皆さんもお分かりだと思います。今日の僕の話も、「寝さえすれば全てがうまくいく」なんていう風には、間違ってもとらないでください。申し上げているのは、寝ることと食べることと活動することのバランスが大事だということで、それを是非忘れないでいただきたいと思います。

腹時計の話、ちょっとします。毎日決まった時間に食事を採ると、その時間が近づいてくるとおなかですくという「腹時計」ですね。「慣れだろう」と、昔から思われてきました。ネズミは夜行性です。ですから、ネズミは夜、餌を食べます。昼間は寝ています。で、実験動物で飼っているネズミに対して、わざと夜中に餌を与えないで、昼の 12 時にだけ餌を与えるようにするんです。そうすると、本来寝ているはずの昼の 11 時半ぐらいから、ネズミは餌探しの行動を始めるわけです。つまり食というのは、その動物が本来持っているはずの生活習慣をひっくり返すほどの、ものすごく強い強制力を持っている。これもまあ腹時計だといわれていて、昔から「慣れだ」と思われていたし、皆さんも子どもたちの規則正しい生活のためには規則正しい食事が大事だと、経験論から分かっていると思います。この根拠が、実は 2 年ほど前に見つかりました。脳の中の視床下部の背内側核というところにある細胞が、ある時刻に食事を採ったということを約 48 時間覚えていてということが分かってきました。つまり、ある時間に食事を採ると、脳がその時間に食事を採ったということを覚えてるんですね。これが、今まで「慣れ」と考えられてきた、いわゆる腹時計の脳内メカニズムの根拠のひとつなんだろうと考えられるようになってきています。こういったことから、皆さんが経験から分かっていた「規則正しい食事の重要性」ということが、ある意味証明されたことになります。このことは、ちょっと話を変えると、時差ぼけ対策としては、海外に出かける 2 日くらい前から現地の時間に合わせた食事を採るということをやっておくと、時差ぼけ対策の処置になるんじゃないかということが、ちょっと想像できます。

皆さんは保育園ですから、子どもをよく園庭で遊ばせていると思いますけれども、11 歳にもなりますと、こんなデータが出てきます。これは、週 2 回以上、30 分以上心拍数が 120 を超える——これは、ちょっとした鬼ごっことかちょっとしたかくれんぼなんですけど、これを行っている 11 歳の子どものパーセントが、日本は 3 割しかいないんですね。世界で一番日本の子どもたちは身体を動かしてないとい

うことが分かります。これは、みなさんもやった、学校でのスポーツテストの点数です。11 歳を見てください。ここから、ストーンと下がってます。1988 年から 90 年のこの時を境に、ストーンと下がってるんです。ここから上の年齢層は、今 30 歳以上です。ここから下がっている年齢層は、今 30 歳未満のかたです。今の 30 歳を境にして、基本的な体力が全然違うんですね。14 歳でも 17 歳でも、同じような下がり方をしています。いつの間にか日本では、子どもたちの基本的な体力がどんどん減ってきています。

「そんなはずはない、保育園でいっぱい遊ばせている」とおっしゃるかもしれません。でも、どうでしょう？ 保育園に行ったらおっしゃるようなかたではあまりいないかもしれないけど、例えば、幼稚園に行っているような就学前のかたと、相当数のかたが今スポーツクラブに通ってるんじゃないですか？ ところが、日本のスポーツクラブというのは、水泳教室だったり、サッカー教室だったり、野球教室だったりします。世界中で、子どもにあるひとつのスポーツだけを教えるスポーツクラブをやっているのは、日本だけです。オバマ政権になった時に、アメリカでは中学生以下の全国大会を全部禁止して、スポーツクラブというためには最低 3 つの種目をやってなきゃいけないという風に決めました。つまり、子どもたちが身体を動かして、いわゆる体育をやるというのは、いろいろな要素があっといういろいろなことをやって初めてそれが子どもたちの体力に貢献するんだという考え方が、世界の体育の考え方の主流です。日本は異常です。就学前の子どもたちに、サッカークラブなんかさせる。ルールのあるスポーツを、大人が腕組みして子どもたちにやらせるわけですよ。こんなの、ナンセンス以外の何物でもないですね。学校がいくつも増えちゃってる感じです。本来は、子どもたちは子どもたち同士で集まって、いろいろな子どもたちがお互いにルールをそこで考えあって、いろいろな子たちが参加できるようにやるのが本来の遊び方なんだけど、なかなか日本ではもうそんなことができる環境じゃないですね。

「いや、そうじゃないでしょ。ブラジルでもイタリアでも小さい時からサッカークラブをやってるんじゃないですか」とおっしゃるかもしれませんが、それはある程度年齢がいった層です。小さい子どもたちは、ストリートサッカーです。ストリートサッカーは、大人がそこで監督なんか全然してません。路地でやってますから、ポンとおなかにボールが飛び込んだら、その子はボールを抱えたまま走り出すかもしれない。金網だったら、よじ登ってどこか行っちゃうかもしれない。そういったいろいろな要素があっという初めて、子どもたちの体力作りになるんですね。

この辺の話は、実は山梨大学にいらっしゃる中村和彦先生と今一緒にいろいろな仕事をしているので、その先生から聞いた話なんですけれども、中村先生が去年の 8 月 30 日に、東京の千駄ヶ谷という駅で降りました。千駄ヶ谷の駅前には、東京都体育館という体育館があります。何をやってたかというところ、去年の 8 月 30 日に、全国女子バレーボール選手権大会をやってたんです。先生が近づいていった。そうしたら、体育館の前で円陣ができて。で、真ん中に指導者が一人座って、腕組みをしている。「なんだお前ら、気合いと根性がねえから俺に恥をかかせやがって」。こういう円陣をやっているわけです。つまり、いつの間にか日本のスポーツというのは、指導者の自己満足のためになっちゃってるんですね。そんな怒鳴られ方をして、子どもたちが 5 年、10 年後にも、バレーボールを続けるきになるのでしょうか。とてもじゃないけどそこからオリンピック選手が育つとは思えないと、中村先生はおっしゃってました。どうも今の日本の子どもたちの身体の鍛え方というのは、どこか狂っちゃってる、と。じゃあどうしたらいいのか。子どもたちがストリートサッカーができる環境にあるか。堺も多分そうだと思いますけれども、例えば東京の足立区とか世田谷区とか八王子なんかに行くと、公園で子どもたちが遊ん

でいるとうるさいというので、子どもたちに騒ぐなという条例ができちゃったんですね。子どもたちは公園に集まって何をやってるかという、ゲームをやってるんですね。なんという国になってしまったのかと思いますね。もちろん保育園ではそんなことはないんですけど、ちょっと外に出るとそんなような状況が、今の日本の子どもたちを取り巻いている環境なんだという話です。

あとの時間で、メラトニンとセロトニンの話をします。キーワードで出しましたね。メラトニンです。酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらすというホルモンです。メラトニンというのは、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。脳の奥深くの、松果体というところから分泌されます。さっき同じ図を出しましたが説明はしていませんでしたけれども、この松果体というところから、メラトニンは分泌されています。

メラトニンの働きには3つあります。抗酸化作用、リズム調整作用、性的な成熟の抑制です。抗酸化作用は、先ほどから申し上げているように、酸素の毒性から細胞を守る働きですから、老化防止または抗ガン作用があるといった言い方をなさる研究者のかたもいらっしゃいます。眠気をもたらす働きがあります。このメラトニンについて知っておいていただきたいことは、2つ。ひとつは、年齢による変化。もうひとつは光による変化です。

まず、年齢による変化です。メラトニンというのは一生のうちで、1歳から5歳の時に一番たくさん分泌されるということが分かっています。これを称して、僕は「子どもたちはメラトニンシャワーを浴びて成長する」という言い方をしています。もうひとつは、光によって抑制されるということで、先ほどから申し上げているように、メラトニンは朝目が覚めて、14ないし16時間して夜暗くなって出ると言いましたけれども、夜でも明るい、ストンと分泌量が抑えられてしまうということが分かっています。つまりこの2つの点からして、僕は子どもたちが夜ふかしをして夜明るい環境で過ごす時間が増えると、子どもたちが本来出るべきメラトニンシャワーを浴び損ねてしまうんじゃないかと懸念して、調べてみました。すると予想通り夜ふかしのお子さんのほうが、早寝のお子さんよりも、朝のメラトニン濃度が低い傾向があることが分かりました。まだ一晩中のメラトニン濃度を測ったわけではないので、まだ絶対的なことは言えませんが、僕の懸念——メラトニンシャワーを浴び損ねているんじゃないかということが、まあ当たらずとも遠からずなのかなと思いました。

ただ、じゃあメラトニンシャワーを浴びなかったら、実際どんな厄介なことが起きるのかに関しては、実証できるようなデータは全くないです。あくまで、本来浴びるべきものは浴びたほうがいいんじゃないですかという危険可能性を僕は考えているだけで、実際メラトニンシャワーを浴びなかったことによってどんなことが起きるのかについてのデータは全くないということは、正直に申し上げておかないといけないと思います。

メラトニンの働きの3つ目に、性的な成熟の抑制というのがあります。1歳から5歳の時にたっぷり出たメラトニンが、スーッと下がってくるのが思春期です。思春期になってメラトニンの量が下がると、性的な成熟の抑制が利かなくなりますので、性的な成熟が起きます。第二性徴が起きるということになります。こういうことを踏まえて、このデータをご覧ください。これは、大阪大学の先生のデータですけれども、生活習慣の乱れは性の成熟を早めるというデータがあります。平均初潮年齢と1週間の朝食回数、1日の平均睡眠時間の関係を調べたところ、毎朝朝ごはんを食べている子のほうが、初潮年齢が遅い。睡眠時間をたっぷりとっている子のほうが、初潮年齢が遅い。夜ふかし・朝寝坊で、朝食抜き

で睡眠時間が少なくなっているお子さんのほうが、初潮年齢が早いというデータが出ています。この調査ではメラトニンは測れていないので断定的なことは言えませんが、まあ僕の経験と合うデータなわけで、今後ちょっと注意して見ていきたいなと思っています。

さっきのデータとこのデータで、ある意味ちょっと夜ふかししていてメラトニンの出が悪くなっちゃう、とおどしをかけてしまった感じですけど、じゃあメラトニンを出すためにはどうするのかという話ですよね。実はメラトニンを出すためには、昼前に光を浴びるとよさそうだというデータが、高齢者ですけれども出ています。お年寄りで、一晩中メラトニンを測ったデータです。お年寄りで、「眠れない」というかたは、メラトニンの出があまりよくないですね。同じお年寄りでも「眠れる」というかたは、もうちょっとメラトニンが出ている。「眠れない」というかたに、昼間たっぷり光を浴びてもらったら、夜ポーッとメラトニンが出て、よく眠れるようになる。こういったデータが出ています。夜の光というのは、メラトニンの分泌を抑えちゃうみたいですが、昼間の光というのは夜のメラトニン分泌を高める。そんな働きがありそうということが示唆されるデータかと思います。

次は、セロトニンです。心を穏やかにする神経伝達物質の話になります。セロトニンというのは、脳内の神経活動の微妙なバランス維持に重要で、セロトニンの調子が悪いと、様々な精神的な不安定が起きることが分かっています。実際、今うつ病の薬なんかに使われているのは、このセロトニンを高める方向に作用する薬です。じゃあ、セロトニンを高めるためには抗うつ剤を飲まなきゃいけないかというところも必ずしもそんなことじゃなくて、リズムカルな筋肉運動——歩行、咀嚼、呼吸、こういったリズムカルな筋肉運動がセロトニンの働きを高めることが分かっています。つまり、何を申し上げたいかというと、夜ふかし・朝寝坊で慢性の時差ぼけ状態で体調が悪い、元気がなくなっている、リズムカルな筋肉運動もできないでセロトニンの調子が悪くなって、様々な精神的な不安定に陥ってしまうのではないかと懸念している、ということになります。

動物実験でも、セロトニンが下がってくると、攻撃性が増したり、社会性がなくなったり、孤立化したりするということが分かっています。低セロトニン症候群、こんな病名を使って、いわゆるキレの子に近いような症状を説明しようとしている研究者もいます。お猿さんは、集団で暮らしていて、ヒエラルキーがはっきりしてます。その集団で暮らしているお猿さんの中の 1 匹に、セロトニンを下げる薬を打ちます。すると、セロトニンを下げられた猿は、非常に周りの仲間に対して攻撃的になって、ちょっかいばかり出して、グループ内の地位が下がるんです。逆に、グループの中の 1 匹に、セロトニンを高める薬を打ちます。セロトニンが高くなった猿は周りの仲間に対して非常にサービスが良くなって、毛づくろいとかをいっぱいするようになって、地位が上がってきます。ですから、動物が生きていくためには、セロトニンのレベルがある程度高くにあるというのが、ひょっとしたら優位に働くのかもしれない。

じゃあセロトニンを高めるにはどうしたらいいかというと、リズムカルな筋肉運動です。歩行、咀嚼、こうしっかり手を振って、よく歩く。しっかりものをよく噛む。それから、深呼吸する。こういったリズムカルな筋肉運動が大事だということが分かっているんですけど、実はもうひとつ、朝の光にもセロトニンの働きを高める作用があるらしいということが分かってきました。朝の光というのは、最初に申し上げたように、大多数の人で周期が 24 時間よりも長い生体時計に作用して、生体時計の周期を短くして地球時間に合わせるという極めて大事な働きがあったわけですけど、それに加えてもうひとつ、朝の光にはどうもセロトニンの働きを高める働きもありそうということで、朝の光は二重の意味で重

要だということが分かってきています。

突然ですが、神経経済学——ニューロエコノミクスという学問が、最近できています。大阪大学の田中沙織先生が、最近どんどんデータを出してきています。セロトニンが足りないと、20分後の20円を待たないで、5分後の5円を取っちゃう、というデータです。報酬予測回路という話です。目先の報酬を予測している時は、前頭葉眼窩皮質や線条体下部を通る回路が活動をし、将来の報酬を予測している時は背外側前頭前野、線条体の上部を通る回路が活動をする。まあ、名前はどうかだっていいんですけども、要するに目先の報酬を予測している時と将来の報酬を予測している時で、脳内で使っている回路が違うという話です。そして、脳内のセロトニン濃度が低い時には短期の報酬予測回路が活動し、セロトニン濃度が高い時には長期の報酬予測回路が活動するということが分かっているんです。実際、いろいろとテストのやり方を工夫することによって、20分待って20円取れるか、あるいは20分待たないで5分後の5円を取っちゃうかというようなことをやってみると、セロトニンの濃度が低い時は衝動的に目先の報酬を選んで、20分待たないで5分後に5円を取っちゃう。こういうことが分かってきているんですね。どうも今、日本全体でセロトニンが低くなっているんじゃないのかなと、僕は非常に感じるわけです。まあ、この話はまたあとでします。

今の子どもたちの状況です。実は、小中学生でも、「寝不足だと思うか」と聞くと小学生の半分、中学生の6割、高校生の7割がイエスと答えるんですね。自分で自分のことを「睡眠不足だと思います」と。で、その「寝不足だと思う」にイエスと答えた子どもたちに聞いてみました。なんで寝不足なんだろう。原因は、小学生で「眠れない」「テレビ・ビデオ」「勉強」。中学生は、「テレビ・ビデオ」「勉強」「眠れない」。高校生は、「電話・メール」「テレビ・ビデオ」「眠れない」。この結果は、いろいろな解釈があります。高校生で、勉強がベストスリーにも入ってこないという状況もありますね。

ただ、この結果を見て、間違っても「ああ、今の子どもたちは眠れないんだ、睡眠障害だ。大変だ、病院に行かなきゃ」なんてことを、絶対に思わないでください。昼間は身体を動かさなくて、夜はメールやテレビを見ていて、メラトニンの出が悪くなるわけだから生理的に眠れないのは当たり前です。動物としての人を考えれば、当然の眠れないです。これは、病気でもなんでもありません。今の子どもたちの状況を考えれば、当然の「眠れない」ですね。じゃあ、なんていうか。これは、「不適切な睡眠衛生」です。不適切な睡眠衛生というのは、適切な睡眠衛生からの逸脱ということですね。その不適切な睡眠衛生で、みんな睡眠不足症候群になってくるんじゃないかと思います。

じゃあ、対策はというと、SHTです。スリープ・ヘルス・トリートメント。基本は4つです。ひとつは朝の光を浴びること。昼間に活動すること。夜は暗いところで休むこと。規則的な食事の採ること。これに尽きるわけです。これをやっていないのに、「ああ、眠れないんだ、大変だ、睡眠薬だ」なんてことで変な介入をしてしまったら、わけが分からなくなります。いいですか、何がその子の問題の本質なのかということ、是非きちんと把握してきちんと対応しないと、わけが分からなくなります。基本は、SHT、スリープ・ヘルス・トリートメントです。もちろん、眠気を阻害する嗜好品——カフェイン、アルコール、ニコチン、あるいは過剰なメディア接触、これは避けるということももちろん大事になってきますけれども、基本はこの4つですね。この4つを忘れずに、きちんと小さい頃から理解して分かってもらうことが大事だという風に思います。

過剰なメディア接触の問題について、ちょっと触れておきたいと思います。メディアの問題としては、依存性の問題あるいは犯罪の問題、それからメディアが奪うものとしての眠りも含めて、様々な、例え

ば対人関係で生身の人間との接触の時間を奪ってしまうというところを気にしています。

携帯依存の症状として当てはまるのはどれか。携帯を手放すと不安になる、即レスをしないと気まずくなる、携帯を手放すと眠れない、トイレでも携帯を手放せない、お風呂でも携帯を手放せないとかがありますね。これはみんな、携帯依存の症状ということになります。次のうち、実際にあったことはどれか。高校生で、別の電車が通過したあと遮断機が下りていたが携帯電話の話に夢中で反対方向からの電気に気づかず、携帯電話で話しながら踏切を渡り、電車にはねられて死亡。自宅が火事になり一旦逃げ出したが、携帯電話を取りにいくと言って戻り、焼死。携帯電話で知り合った男に写真をばらまくと脅迫された。5歳児、「ペットが死んだのでパパ、電池入れ替えて」。みんな実際にあったことですね。

小児科医会ではこのような提言——「2歳児まではテレビ・ビデオの視聴は控えましょう、授乳中・食事中はテレビ・ビデオの視聴はやめましょう、メディア接触時間は1日2時間を目安、テレビゲームは1日30分までを目安」というのを出しています。どうですか、この「授乳中、食事中のメディア接触」というのは。実際に知られている状態はどれか。メールしながら授乳する母親、仕事から帰宅しても自宅のパソコンから離れない父親、深夜1時に居酒屋で子どもと過ごす両親、テレビを消すと子どもが怒るという理由で1日中テレビをつけている親。みな実際にあることです。

数年前に、「あなたが自分のお子さんを寝かせる時の工夫を教えてください」というアンケートをとったことがあるんですけども、そうしたら「授乳中に私がメールをしていると、うちの子は寝ます」というお母さんがいたんですね。5か月までの赤ちゃんは、正面からの顔しか認識しません。せめて授乳中ぐらい、赤ちゃんの顔をしっかりと見てあげてもらいたいと思いますね。その時に赤ちゃんが顔を母親に見てもらっていなかったら、赤ちゃんは寝るしかないわけですね。そういったことに関して全く問題意識を持たず、「ああ、こうやったら寝るんだ」と、それをいいことだという風に返してきたお母さんがいたので、すごくびっくりしました。横顔の認識は8か月からといいますけれども、男親だってミルクをやる時は子どもにいろいろ話しかけながらやりますよね。当たり前のことなんですけれども、最近ではわかっただけなくなっているようです。

まとめです。早起き・早寝が大事なわけ——この表が全てということになります。大切なのが、朝の光と昼間の活動。とんでもないのが夜の光です。知っていただきたいのが、生体時計、セロトニン、メラトニンです。大多数の人で、周期が24時間よりも長い生体時計。心を穏やかにする神経伝達物質、セロトニン。酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらすホルモン、メラトニン。朝の光が生体時計の周期を短くして地球時間に合わせるから朝の光が大事だし、朝の光でセロトニンの働きが高まるから、朝の光が大事だと。昼間の活動がなぜ大事かというと、リズムカルな筋肉運動でセロトニンの働きが高まりますし、昼間の光でメラトニンの分泌が高まるから、昼間の活動が大事。夜の光がなんでとんでもないかといえば、夜の光を浴びちゃうと生体時計と地球時間のズレが大きくなっちゃうし、メラトニンの分泌が抑えられちゃうから、よろしくない。こういう話をさせていただきました。

今のスライドでは、夜の光のとんでもなさが2つありましたが、実は2年前、夜の光のとんでもなさの3つ目が分かりました。真夜中に光を当て続けていると、体内時計の働きそのものが止まっちゃうという、こんな実験データが出てきました。わざわざ2007年10月22日の日付入りの新聞記事を出しているのは、実はこの前日の10月21日、これが何の日かご存じのかた、いらっしゃいますかね？あまり今まで聞いてご存じのかたはほとんどいらっしゃらないんですけど、10月21日は、あかりの日です。1879年の10月21日、エジソンが初めてあかりを灯したんですね。今から130年前の出来事で

す。130年前エジソンがあかりを灯した時には、「ああ、これで人類は24時間いつでも行動できる」と、喜んだのかもしれませんが。ただ、それから130年経ってみると、どうも夜の光は人間の脳にとってよろしくなさそうだとデータが、今どんどん集まりだした。そんな時代なんだということを、ちょっとお感じいただければと思います。

早起き、早寝、朝ごはん、昼間の活動が大事なのは、朝の光には周期が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働きがあるから大事です。朝の光で、心を穏やかにする神経伝達物質セロトニンの働きが高まるから、朝の光が大事だ。朝食がなぜ大事か。ブレイクファスト——英語ですね。ファーストをブレイクするものが朝食ですね。ファーストというのは、飢餓・絶食です。ファースト——飢餓・絶食をやめるものがブレイクファストですから、ブレイクファストを採らないと飢餓・絶食状態が続いてしまうんです。噛むことはリズムカルな筋肉運動でセロトニンを高めるから大事でしたし、食事時刻は48時間保持されるからきちんとした規則的な食事時間が大事です。リズムカルな筋肉運動はセロトニンの働きを高めますし、酸素の毒性から細胞を守り眠りを促すメラトニンの分泌は、昼間に光を浴びることで高まるから昼間の光が大事ですし、夜の光は生体時計の周期を長くしメラトニンの分泌を抑え、生体時計の働きを止めてしまうから、とんでもないのです。夜ふかし・朝寝坊では、生体時計と地球時間とのズレが大きくなり時差ぼけのような状態になり、セロトニンとメラトニンの働きが低下し、元気も食欲もやる気も出なくなってしまうから、あまりよろしくないんじゃないですかということをお話させていただきました。

「子どもたちのために、セロトニン・メラトニンを高める8か条」にまとめました。「子どもたちの」と書いてありますがけれども、この8か条は何も子どもたちだけに当てはまるわけじゃないということは、皆さんはお分かりいただいていると思います。ただ、子どもたちは自分で自分の生活パターンを形成できないですから、大人が自分たちの生活パターンに子どもたちを引きずりこんで子どもたちの潜在能力をおとしめるということはやっていただきたくないということで、「子どもたちの」という枕詞を付けています。

毎朝しっかり朝日を浴びてください。ご飯はしっかりよく噛んで、特に朝のご飯は食べてください。昼間は運動してください。夜ふかしになるなら、お昼寝は早めに切り上げてください。テレビ・ビデオははじめをつけて、時間を決めてください——という話をさせていただきました。

ここでダイエットの話ですね。仰向け足上げ、肩まわし、トロッツ海藻、イグサの粉末、新ボールダイエット。まだありますね。朝バナナ、食前キャベツ、湯豆腐。これは全国紙に載った立派な記事なんですけど、こんなにいっぱいある。今ほとんどのかたが起きていて僕の話聞いてくれて嬉しいんですけど、あまり人の話は真剣に聞かないほうがいいですね。騙されちゃいますね。皆さんも、納豆とかで騙された人もいるんじゃないかと思えますけれども、人の話は真に受けなくて、必ず自分の頭に落とし込む。これをやってください。これをやらないとほんとに騙されちゃいますからね。「テレビで言っていたから」「インターネットで書いてあったから」「本に書いてあったから」なんて、丸々信じてやっていたら駄目になりますね。これだけいっぱいダイエット方法があるってことは、万人に共通するダイエット方法なんてないって言うようなものですね。もちろん、試すのはいいですよ。いいけれども、あまり鵜呑みにはしないでいただきたいと思います。

8か条に戻ります。「寝るまでの入眠儀式を大事にして」——入眠儀式というのは、寝るまでの段取りですよ。寝るというのは、こんなに無防備極まりない行為はないわけですから、自分が寝る前に安

全を確認して、安心して寝る必要が絶対あると思いますね。ですから、本を読む、明日の準備をする、アロマを嗅ぐ、なんでもいいと思います。その人その人に合った入眠儀式を、ちゃんと確立していただきたいと思います。暗い部屋でゆっくり休んでいただきたいし、つつい夜ふかし・朝寝坊・慢性の時差ぼけで眠れないという悪循環になってしまいますけれども、まずは早起きをして悪循環を断ち切るということをやらなければいけないと思います。「子どもの早起きをすすめる会」でデータを出しています。[www.hayaoki.jp](http://www.hayaoki.jp) ですね。分かりやすいと思いますので、一度アクセスしていただければと思います。ただ夜中の0時から3時は見られない仕組みになっていますので、それ以外の時間にアクセスしてください。

どうしたら早起きするかという話を最後にしておきましょう。コルチコステロイドというホルモンがあります。これは、朝たっぷり出るホルモンです。この分泌を促す ACTH というのが、やっぱり朝たっぷり出ます。これは ACTH を一晩中測ったデータなんですけど、「明日の朝、9時に起こすぞ」と言っておくと、ACTH は9時に向かって増えますね。「明日の朝6時に起こすぞ」と言っておくと、ACTH は4時半ぐらいから増えだすんですね。「明日の朝、9時に起こすぞ」と言っておいて6時にたたき起こすと、慌てて増えるんですね。これはサプライズとありますが、これは決して気持ちのいい目覚めじゃないことはお分りの通りで、朝気持ちよく目覚めようと思ったら、前の晩に「何時に起きよう」と気合を入れて寝るということが大事になりますね。早起きには気合が大事だということになります。

ただ、昼間の眠気は気合で乗り切るなんていう馬鹿で危ないなことは、絶対やめてくださいね。昼間眠くなったら、寝るしかないわけです。寝たあと、短時間の睡眠がその後のパフォーマンスを高めるということはいろいろなデータで分かっていますので、昼間眠くなったら寝るしかないですね。寝たら、何時に眠くなったのかを考える。今眠くなったのだったら、それは全然問題ないですね。午前中眠くなったのだったら、寝たあとでご自身の眠りの量、眠りの質、生活リズムについてちょっと考えておく必要があるかもしれません。

夜ふかし・朝寝坊がいろいろ厄介なことを引き起こすということについて、多少とも気づいていただければという話でした。では、ここで前半の話はおしまいにしたいと思います。どうもありがとうございました。

司会：

どうもありがとうございました。私もお話を伺っていて、セロトニンとメラトニンの分泌が私はどうも悪いような感じを受けておりますけれども（笑）。何か、ご質問のあるかたはおられますか？ せっかくの機会ですので、どなたかおられましたら。

参加者：

とても個人的なことで恐縮ですが、すごく眠れない娘を持っていて悩んでいるんですけど。中学生の娘です。暗くするというのは、豆電球とかもやはり良くないんでしょうか？

神山氏：

夜の光の問題の3つ目はかなり強い光の場合のことですので別にして、2つあります。ひとつは生体

時計への影響ですよね。生体時計の影響については、生体時計の光に対する感受性は随分個人差が大きいみたいなので、朝は何ルクスを何分浴びたらいいですよ、夜は何ルクスを何分浴びたらいいけませんよという言い方はできなくて、朝はなるべく強い光を浴びてください、夜は光を浴びないでという話になるんです。夜の光は、例えば街頭の光、コンビニの光、携帯の光、みんな入ってきますよね。だから、これはまあ常識的な線ということになるんですが。

それから、もうひとつのメラトニンに関していえば、豆電球くらいの光でもメラトニンの分泌は抑えられちゃうことが分かっています。ですから、メラトニンを出そうと思えば真っ暗な中で寝るに限るということになります。ただ、僕最初に一言しか成長ホルモンの話はしてませんが、多分皆さんは小さい頃から、眠るのは成長ホルモンを出すためだという風な、間違った教育をされてきたと思います。僕が今日言ったのは、人間が眠るのは何も成長ホルモンを出すためだけじゃないよ、他にいろいろな役割があるんだよということを言っていて、その中のひとつにメラトニンがあるわけで、メラトニンが完全に抑制されないように出すことが必要かという、考えてみれば人類は太古の昔から月明かりの中で寝ていたことがあると思うんですね。月明かりと豆電球ぐらいの明るさは大体 5 ルクスぐらいですから同じですけども、そういった意味からすると、真っ暗だと怖くて眠れないとか安全性の確認の問題とかいろいろあると思いますので、常識的な光、常識的な範囲であって、電気が夜いつもついているとか、外からライトが入ってくるとか、そういった光でなければ、まああまり心配しないでもいいのではないかと思います。

司会：

他に何かございますか？ はい。

参加者：

保育所で毎日午睡をしてるんですけど、眠れない子がいるんですね。朝比較的ゆっくりというか、8 時くらいに起きる子で、午睡で寝れない。3 歳ぐらいから寝られなくなってきて、4 歳ぐらいになったら寝ないで、みんなが起きてくるまで布団の中でしばらく休息をとるとかです。個人差があるかもしれないですけど、昼間午睡をしにくい子は、「寝なくてもいいから、休息は取ろうね」ということで過ごしてるんですけど、幼児にとって昼間の午睡というのはしたほうがいいのか、どうしても個人差があるから寝られない子は休息をとるぐらいでいいのか、どうかと思ってお聞きしたいんですけど。

神山氏：

大体 3 歳ぐらいだと 10% ぐらいは昼寝をしない子がいますよね。だから、昼寝はとる必要のある子もいるかもしれませんが、とらなきゃいけないものじゃないと思いますね。だから、寝ない子に対して、無理に寝させる必要は全くないんじゃないかなと思います。

皆さんご存じだと思いますけれども、保育園の昼寝というのは夜ふかしの一番の原因だと言っている先生もいます。僕は別にそんなことは言わないけど、ただこれから幼保一元化とかいろいろ出てくると思うけれども、厚労省の保育所保育指針に書いてあるから昼寝をさせなきゃいけないというのはやっぱり間違いで、必要な子もいるかわりに必要ではない子もいるんだということがあるんじゃないかなと思います。

司会：

他にどなたか、おありですか？ はい。

参加者：

すみません、1歳児クラスの男の子なんですけれども、保護者のかたが「夜中に起きるので午睡をやめてほしい、減らしてほしい」という風に相談されたんですけど、まだ1歳児だと私たちは必要だと思っているんですが。午睡は夜の睡眠に影響を及ぼしますか？

神山氏：

しますよ。1歳半でももう数%、全く昼寝をしない子がいます。ですから、保育士のかたは昼寝をさせなきゃいけないと思ってるかもしれないので、そこは考え直す必要があるかもしれません。ただ、おうちの人とよく相談しながら、例えばそのお母さんがすごく朝寝坊させているとか、それでもまた夜ふかししちゃうとかだったら、それはまた考えなきゃいけないと思いますが。子どもは保育園に行っている頃は昼寝はしなきゃいけないんだということを最優先課題としちゃうと、いろいろ問題点が出てくるんじゃないかなと思います。繰り返しますが、お昼寝をしない子は3歳で10%、1歳半でも数%いますから、あまりそこに捉われることはないんじゃないかなと思います。

逆に、僕は今日「夜ふかしになるなら昼寝は早めに切り上げて」と書いたんですが、前まではあれを例えば「3時以降は昼寝をしない」という風にして書いていたんですね。そうしたら、あるお母さんが、「うちの子は2時から5時まで昼寝をして6時にご飯を食べて7時に寝るんだけど、それでも早く起きなきゃいけないか」と聞かれたんです。確かにその子は普通のお子さんよりは睡眠時間が多いかもしれませんが、朝も早く起きて午前中元気にやっているわけだから、全然問題ないわけです。だから、その時から僕はお昼寝についても数字を出すのはやめたんです。僕は今日一言も、「何時に起きる」とか「何時に寝よう」という話はしてません。「睡眠時間を何時間とれ」なんて言ってません。それまでは昼寝の時間を書いちゃってたんですけど、その時から昼寝についても時間を出すのはやめました。これは数字を出しちゃうと、ほんとに皆さんそれに捉われちゃうんですね。だから、昼寝についていえば、必要な人もいないかもしれないけど必要じゃない子もいるんだという視点で、もう少し弾力的に対応していいんじゃないかなと思います。

こういうことを言ったら、僕は前、顔を真っ赤にした園長先生に怒られたことがあるんです。その子は、夜中の1時に寝かせて6時に起こして、7時に保育園に来るのかな。それで、7時から9時まで寝るのかな。朝ですよ。「こんな子もいるんですが、こんな子も朝寝してはいけないんですか！ 朝起きなきゃいけないなんて暴論だ！」って怒られたんですけど、それはだって、もともとの生活パターンがおかしいわけじゃないですか。だからそこをとお母さんたちと相談しながら、なんとかやれたらいいのかなと思うわけで、だから保育園で寝るとか昼寝とかいうことにあまり捉われすぎないで、これからは保育士さんも対応されていいんじゃないかなと思います。

例えばうちの近くの保育園なんかも、やっぱり昼寝をさせないでというお母さんが増えてきている。4歳児クラスと5歳児クラスで、昼寝しない子を分けて対応しているということもあります。先ほどの「身体を休めるために横になってね」というのは、逆にいうとすごい辛いですよ。眠れもしないのに布団の中にいさせられる。ある意味、すごい辛いことですよ。そんなことよりは、ちゃんと遊ばせてあげたほうがいいのかなと思いますね。

司会：

ありがとうございました。時間になりましたので、質問はこれで終わりにしたいと思います。先生、どうもありがとうございました。今 3 時なので、15 分休憩をとります。3 時 15 分から 4 時まで、グループ討議をします。場所はここです。それぞれ役割分担をしていただきます。

グループ討議の目安は 4 時までです。終わってから全体会ということで、各班のほうから 10 分程度発表していただきます。それが 4 時 40 分ぐらいで、それが終わってから、最後のまとめを行いたいと思っています。

休憩に入る前に、連絡事項が少しあります。今日お配りしている資料の中に、このような紙を入れていると思いますが。

## {グループ別討議の後}

司会：

各グループの発表を終えたあと、神山先生を交えてQアンドA形式で、時間を 5 時までとっていますので、いろいろ教えていただきたいこと、お話ししていただきたいことが多々おありでしょうから、発表が終われば随時質問して、頂きたいと思っています。

それでは、最初の班にお願いします。

発表者：

最近の家庭は保護者の生活リズムもいろいろなので、それに合わせて子どもの生活リズムも崩れてきているというのが、どの保育園の保育士たちも感じていることでした。

保護者からの注文は、夕方眠くなるから寝かせておいてほしいとか、午睡は夜眠れなくなるから困るので、午睡はやめてほしいとか、自分たちのリズムに合わせた注文が多かったりで、保護者の生活リズムが中心となる意見がよく聞かれるんですけど、やっぱり子どもが充実した活動をして過ごせるようにということを一番に、保護者と一緒に考えていかないといけないと思います。

保育の中で科学的に考えたり捉えたりということが少ないので、今日のお話は懇談などで眠りについての悩みを相談されることも多いので、そういう機会に今日のお話ができたら、保護者には理解してもらいやすく、具体的に保護者の中にも入るんじゃないかなと思いました。

集団の中での午睡時間がある中で、眠くない子もいたり眠い子もいたり、それぞれです。私としては、それぞれの睡眠時間、その子の状態に応じた睡眠時間を考えていってあげたいなという思いがあるんですけど、「1 時から 3 時まででは横になっておいてね、眠くなくても布団にはいっておいてね」と言う辛さもある中で、やっぱり午睡が苦痛になってしまっている子も出てくることもある。寝ている子と起きてしまった子を別々に見ているスペースもないし、事務的な問題もいろいろあって、対応できないんですけど、一番心地よい睡眠を苦痛に感じさせてしまうことのないように、一人ひとりの睡眠を大事に考えていってあげたいなと思います。

発表者：

第 2 グループです。金岡保育園の倉石（確認必要？）です。よろしくお願いします。

睡眠の状況についての各保育園の保育士の悩みは、保護者がどうしても、乳児にしても幼児にしても「夜寝ないから早く起こしてください、昼寝をさせないでください」というのが、やっぱり問題として出ました。先ほどのお話にもありましたように、睡眠時間というのが個々に違うというのがありましたが、乳児はどうなのかなということが出ました。

背景にあるのは、保護者がどうしても就労時間が長くなってきてしまって、お迎えが 7 時ぐらいだったらそれから帰ってご飯の支度をしてお風呂をして、寝るのは最終的に 10 時になるという、今の家庭環境があるんじゃないかなという話が出ました。やっぱり 1 番は、「9 時間寝たから」じゃなくて夜何時に寝て朝何時に起きたかというところではないかと、保護者に投げかけないといけないと思います。データで見ても、睡眠時間によって問題行動とかにつながっていくので、保護者の要求も分かるんですけど、今日学んだことを保護者のかたにもしっかり伝えていって、一緒に子育てをしていかないといけない

いなと思います。

あと、質問ですけど、夜おねしょをするので起こして、トイレに行っているというお母さん方がいらっしゃるんですけど、中にはまだ膀胱がしっかりしていないので、起こしてもしっかり脳が起きていない。トイレに行ったらおしっこは出るんだけど、膀胱の機能もまだしっかりしていないのに起こしてもいいのか、お聞きしたいです。

それと、4歳児さんで集団生活に初めて入るお子さんがいて、夜全く寝なくて、園生活もなかなか溶け込めないお子さんがいるんですけども、お母さんは「夜はなかなか寝ないので、寝る時間は寝かせてください」というお母さんがいらっしゃるって、昼寝をすると4時ぐらいまで寝ているお子さんがいらっしゃるんです。それは、どのようにお母さんにお話していったらいいのか。それも合わせてお聞きしたいので、よろしくお願ひします。以上です。

参加者：

第3グループです。先生、貴重なお話をありがとうございました。大変興味深くお話を聞かせていただきました。

3グループでは、やはり保育所それぞれの現状ということで、お話が出ました。それでやっぱりさっきの2グループと同じように、保護者の生活リズム自体が崩れてきているということとか、子ども個人個人に合わせた睡眠リズムで対応してあげたいんだけど、なかなかそういう風には職員の人数の面とか施設面で難しいね、という話が出ました。睡眠時間が登園時間に関わってくると思うので、やっぱり就寝時間が遅いところは起床時間も遅いので、登園時間が遅くなり、子どもにとって悪循環です。「保育士は頑張ったら駄目ですよ」とおっしゃっていただいたんですけど、そこはちょっと一声かけていかないと駄目だよ、という話になりました。

あとは、睡眠時間がどう影響を及ぼすのかということはまだまだ保護者に伝わっていないので、その辺で心配されている親御さんは聞いてきてくれるので「こうですよ」と今日聞いたお話を伝えていけるんですけども、そう思っていないところのほうが問題です。就寝時間が遅いことが問題だと思っていない保護者にどのようなアプローチをしていくのかが、これからの課題かなという話になりました。以上です。

参加者：

4グループです。今日のお話を聞いて、「睡眠が大切」ということは分かっているつもりだったんですけども、あらためて今日のお話で睡眠の大切さに気付きました。4グループでは、「保護者のかたに生活のリズムの乱れを伝えたい」という思いと、「やはりそこが難しい」ということでした。

お母さんが気づいて聞いてきてくれればいいんですが、問題の保護者のかたは特に関心がないことが多くて、困っているということでした。実際に11時、12時まで起きている子がいて、やはりその子は気持ちの安定が難しいということや、その中には生活リズムということだけではなく保護者の誤解という問題もあり、保護者のかたの解決をしていかななくてはいけないのかなという話になりました。

それと、睡眠が7.5時間だと痩せやすいというデータを見せてもらったんですけど、まあ「数字は決めつけないで」という話があったんですけど、このようなデータの方が、保護者のかたには伝えやすく興味を持ってもらえるのではないかとということがありました。保護者に解りやすく伝えるには、保育士が

どうは説明すればよいのか、と言う質問が出ました。

午睡をしない子はしなくてもいいという話だったのですが、午睡をなくすとしない子の遊び場所や、その子を見る保育士の人員の確保や、その時間に会議などもあると思うので、保育所運営にも関わってくるのですごく難しくて、どうすればいいのかなという話がありました。

質問の時間があとであると思うんですが、4グループからは毎日午後2時と午前4時に人間は眠くなるということですが、その理由を聞きたいのと、睡眠の儀式というのはどういうものなのか。園では本を読んだりするのですが、睡眠に移行するための、よい儀式というか、そういうのをもう一度聞きたいということと、先日「やまぼうし保育園」の見学に行かせてもらいまして、食事後の午睡をやめるということだったんですが、園児の中には食事後絵本を見たり、ブロックで遊んでから午睡をする園とかいろいろで、脳のシステムからいってどちらのほうが良いのか聞きたいと思いました。

4グループからは、以上です。

司会：

それぞれグループ討議をしていただいて、今の発表からも、議論も深まって、問題点も新たに出てきた班もあるかもしれません。グループ討議をふまえて、あらためて神山先生に質問またはお話していただきたい点があるかと思しますので、第1グループから順番に、それぞれお尋ねしたいところをもう一度おっしゃっていただいて、神山先生のお話を伺いたいと思います。

神山：

あの、おうちのかたのお話と、保育園の都合とかいう話になると、それってなんか変だと思いませんか？ おうちのかたは夜遅くまで寝かせられなくて、起こせていない。で、保育園では、子どもを昼間、寝る子と寝ない子を別にするのはできない。

それって、親御さんの都合と保育園の都合のぶつかり合いになっちゃいますよね。これって、なんか本質と全然違ってんじゃないですかね。なんか、話がそこにいっちゃうって、すごく変だと思うんですよ。全然本質と違うところの話になってるんじゃないかと思うんですね。

あの、昨日何時に寝ました？ …（参加者：1時。）…でしょ？ そういうことなんですよ、要するに。皆さんが眠りを大事にしてなくて、親御さんになんか言えるわけがないし、子どもたちも眠りを大事にするわけがないですよ。そういうことなんですよ、基本的に。

要するに、皆さんは眠りが大事だ、子どもが大事だと言ってるじゃないですか。でも全然、皆さん自身が眠りを大事にしてないんですよ。子どもを大事にしてないんですよ。それ、ほんとなんですよ。

2、3年前、ホワイトカラーエグゼンプションってありましたよね。残業するのに残業代が出ないって（いう）。安倍首相が言ったんだけど、あれは世論が潰したんですよ。「残業したのに残業代が出ないなんて、冗談じゃない」って、潰したんです。あの時、安倍さんは何を言ったかという、「いや、残業しないで早くうちに帰ったほうが、少子化対策にもなるんじゃないか」って言ってたし、僕も同じことを言ってたけど、マスコミでは竹村健一さんだけが、「それでうちに帰ったほうがよっぽどいいんじゃないの」って言ってたんだけど、結局みんな「いや、残業代が出ないなんて冗談じゃない」って、世論が潰したんですよ。

いいですか、皆さん、世論というのは一人ひとりの気持ちの中にあるものの、やっぱり総和ですよ。

なんとなくの流れなわけです。皆さんが、そう思ったわけですよ。「やっぱり、あれはおかしい」と思ったわけです。でもあれは、究極の考え方でいえば、「子どもかカネか」の選択で、皆さんはカネを取ったんですよ。皆さん、口では「子どもを大事にしましょう、子どもは国の宝」なんてきれいごとを言ってるけれども、心の奥底ではカネなんですよ、やっぱり。それは僕も含めてだけれども、結局きれいごとを言ってたって、そういう日本の社会なんです。それで「子どもたちの眠りを大事にしましょう」なんて、皆さんの眠りを大事にしてなくて、子どもが眠りを大事にできるわけがない。親御さんができるわけがない。だから、根本的に、皆さん自身の眠りに対する考え方が、眠りを無茶苦茶軽んじたままなんですよ。そんなきれいごとを言ってたって、変わるわけがないんです。

皆さん、保育園の人で歌が得意だと思います。「うさぎうさぎ」って歌、ご存じですか？ ありますよね。「うさぎとかめ」っていうイソップの話、知ってます？ 「うさぎとかめ」のイソップの話から皆さんが得るメッセージは、なんですか？ なんでも言ってください。話がいろいろとんで、ごめんなさい。「うさぎとかめ」のうさぎですけど、今僕が「うさぎとかめ」の話と言って、「なんか言ってください」というと、みんな黙っちゃうじゃないですか。なんで黙っちゃうんですかね？

藤原和博さんの『35歳の教科書』という本にも書いてあるし、僕この前、藤原さんと飲んだりしたのでそこで出た話なんですけど、20世紀までは成長社会だったんです。イケイケドンドンの社会だったんです。21世紀からは、成熟社会なんです。成長社会に求められていたのは、「正解」なんです。「 $3+3=6$ 」っていうのを、一番早く言える人が偉かったんですよ。で、藤原さん曰く、成長社会では「ジグソーパズルをいかに早くできるか」という人間が求められていたんですよ。ところがこれからの成熟社会というのはそうじゃなくて、「レゴの社会だ」って、彼は言うんですね。レゴで、どんどん——正解なんか無い、どんどん広がっていく。僕は、成長社会では迎合すること、ゲームを早くクリアすることが良かったんだけど、成熟社会になったら、ゲームを作れよという言い方をするんだけど。

正解はない。「ジャカランタンの花は何色？」って聞かれて、分かる人います？ ジャカランタンって聞いたこともないから、その瞬間皆さん頭の中が真っ白になるでしょ？ じゃあ、「好きな色は何色？」って聞いたら、皆さんいろいろ考えるじゃないですか。いいですか、好きな色が何色か考えて、1、2の3で、大声で言うんですよ。はい、好きな色、何色？ どうぞ。…（参加者が口々に答える）…ね、みんな言うでしょ？ だから、今までは「ジャカランタンの花は何色」って、教えてたんですよ。さっきの「うさぎとかめ」の話もそうで、正解はないんですよ。皆さん、いろいろ考えないでください。「隣の人はなんて思うかな」——関係ないですよ。あなたが「うさぎとかめ」の話と聞いた時になんて思うかな？ いいですか、考えてくださいよ。1、2の3で言うんですよ。はい、どうぞ。…（参加者が口々に答える）…ね、みんないろいろ言うんですよ。それを言えるようにしなきゃいけないんですよ。

今ものすごく時代が変わっていて、どんどん違う社会になってるんですよ。僕も、いわゆる戦後教育の中で、覚えることをやらされてきた。「フランス革命、1789年」っていうのを、僕たちは覚えさせられてきた。ところが、欧米に行ったらもう小学生から、「フランス革命の意義は何か」っていうことを考えさせる。1800年の時のフランス革命の意義と、1900年の時の意義と、2000年の時の意義と、2100年の時の意義と、全部変わりますよ。だから「1789年、フランス革命」なんて覚えてたって、全く意味がないですよ。それが世界史の中でどんな意味があるか、考えることが大事なんです。

つまり、さっきも言ったけど、僕も含めて、皆さん考える教育を受けてきてないですよ。だから、子どものことを考えてないって親御さんに言われたって、子どもをどうやって考えていいか分からない。

考えられないんですよ。皆さんも考えてる気になってるかもしれないけど、ほんとは考えられてないんですよ。ほんとに考えるって、難しいですよ。さっきのジャカランタンじゃないけど、常に頭を動かすという風に、これからしないといけないですよ。

それで、さっきの「うさぎとかめ」の話に戻ります。要するに「急がば回れ」とか、いっぺんに言われると、僕は分からないんですけどね。「急がば回れ」、それから、あとどういふのがあります？「うさぎとかめ」のイソップの話から得られる教訓。（参加者の声を受けて）「こつこつ努力」ね。それから？ …（返事がない）…じゃあ、4人ずつ話し合って、1つずつ「うさぎとかめ」の話から得られる教訓を決めてください。どうぞ。周りの4人で話し合う。…（参加者同士で話し合う）…10秒後に発表してもらいますよ。いいですか、分かりました？ 4人でも6人でもいいですよ。考えた？ いきますよ。各グループで1人が言ってくださいよ。いいですか、せーの。（参加者の声を受けて）「最後まであきらめない」。それから、こっちは？ 「かめはたゆまない努力をして、ゴールにたどりついた。勤勉の勧め」。これ、いいですよ。全然誰も否定するものじゃない。「急がば回れ」以外にもいろいろありますよね。うさぎについてはどうですか？ どうぞ。（参加者の声を受けて）「油断大敵」ね。どうして油断大敵なの？（参加者：うさぎは、自分が勝つと思っていて油断してしまったから負けた。）そこで歌ってください。はい、皆さん。せーの、はい。（参加者：うーさぎうさぎ、なにみてはねる、十五夜おつきさまみては一ねーる。）…さすがですね、保育士さんは。拍手。（参加者：拍手）

十五夜お月さまを見て跳ねるんですよ、うさぎは夜行性なんですよ。分かります？ ウサギは、夜行性なんだから、昼間にレースしたら、負けるに決まってるんだよ。夜にレースやってたら、かめが勝てるわけない、変温動物だから動いてないんだから。だからあの話は、うさぎが夜行性だから昼は寝ちゃうという性質をちゃんと知っていた、かめのずる賢さの勝利なんですよ。

何が言いたいかというと、油断大敵と言っちゃうけど、夜行性の動物が昼寝しちゃうのは当たり前なんで、それを油断大敵と言ったって、かわいそうなんですよ。人間も同じなんです。人間は昼行性の動物なんです。夜に寝て、「お前、なんで昨日2時まで頑張らなかったの」——こんなこと言ったって、馬鹿みたいな話でしょ。できるわけないんだもの。ヒトは、本来、24時間の地球で生きている動物なんですよ。しかも、昼行性の動物なんですよ。そこのところを本気になってふまえて考えないと、なんか意味が分からなくなっちゃいます。

今、日本人は世界で一番睡眠時間が少ないですよ。それで、なおかつGDPなんかもどんどん順位が下がってますよ。労働生産性っていうのがあるんですけど、これはGDPを生み出すための、なんていうか、効率を表す指標です。先進国で最下位ですよ。で、なおかつ日本は週に50時間以上就業している労働者の比率が世界で唯一25%以上っていう、世界でトップの残業立国です。日本は、睡眠時間を削って残業して、極めて能率の悪い仕事をしてるんですよ。まともな仕事をするためには、もうちょっとちゃんと寝なきゃ駄目だっていう当たり前のことを、皆さん自身が本気になって分からないと、直るわけがないですよ。そう思いませんか？

僕は、今日は子どもの話ってことになってるんだけど、子どもの話じゃないですよ。大人が本気になって自分の眠りをちゃんとしない限り、子どもの眠りなんてちゃんとなるわけないです。だから、話が親御さんと保育園の対決とか、なんか変なほうにいっちゃうでしょ。全然本質と違いますよ。是非、皆さん自身が本気で自分の眠りをどう考えるか、そう考えた時に、初めて親御さんとの話にもなってくる

と思うんです。親御さんが悪いんじゃない、企業が悪いんだもの、国が悪いんだもの。国の制度としてこんなことになっちゃってるからいけない。そこを変えなくちゃいけない。で、変えるのはさっきのホワイトカラー・エグゼンプションじゃないけど、皆さんのほんのちょっとした心持ちですよ。郵政選挙だって今度の民主党の選挙だって、そうでしょ。ちょっとしたことでガラッと風が変わっちゃうんですよ。皆さんがちょっと考え方が変われば、ワーッと変わりますよ。そのワーッと変わるのをよしとは、僕はしませんよ。着実に、本質的なところで変わってほしいと思うんだけど、大切なのは皆さんに、本気で自分の眠りのことを考えてほしいということです。多分、それをやらないと、話が小手先のことばかりになっちゃって、全然本質の話にならないと思いますよ。それで、そのための理屈を、今日一応話したつもりで、それは別に大人も子どもも変わりませんよってことです。

で、皆さん自身も午前中にちゃんと仕事ができるように、午前中はあくびしないで仕事ができるようなことを考えてやる。それを考える時には、さっきも言ったけど、人によって睡眠時間は違うわけだから、自分の身体の声聞くという形で、やる。それは、例えば子どもたちにとっても、「ああしなさい、こうしなさい」じゃなくて、小さい頃は親御さんが一番近くにいる、「ああ、こうするとこの子は調子がいいんだ、こうするとこの子は調子が悪いんだ」ということが見えるような親御さんになってほしいし、それこそ小中学校になったら逆に子どもたち自身が、「ああ、おれはこうやると調子がいいんだ、こうやると調子が悪いんだ」ということを、自分で判断できるような子どもになってほしい。手始めは、例えば今日の夕飯は何を食べたいですか？ 「今日のご飯、何食べたい？」って言って、保育園のお子さんは言わないかもしれないけど、「なんでもいい」とか「分かんない」という小中学生が、いかに多いか。自分の身体が欲しているものすら分かんないわけね。たまに言うやつがいると、「うなぎとお寿司」とか「ステーキ」とか高いものばかり言うだけで、全然自分の身体の声なんて聞いてないんだね。多分その辺が、「自分の頭で考える」ということの始めだと思うんだけど。

それは、さっきの問いかけもそうですね。皆さんも、子どもたちに問いかける時に、正解のある問いかけをしちゃ駄目なんですよ。正解のある問いかけをしちゃうと、正解の分からない子はその答えを全然考えなくなっちゃう。皆さんが答えられるような問いかけをする。それがすごく大事になってくると思うんですね。子どもたちに対してね。

おねしょの話でしたっけ。今みなさんが関わっている年齢で、おねしょは全然気にする必要はないと思います。それで、5、6歳以上になって、月に2-3回以上おもらしがあると夜尿症と診断はします。そして日本の夜尿症学会の治療の中心は「あせらず、怒らず、起こさず」です。ところが、僕は「起こせ」って言ってます。ある程度以上の年齢になって、自分が「治したい」と思っていたら、やっぱりその意欲を大事にしてあげて、「夜中の12時におしっこで起きるんだよ」って言って、さっきのACTHの話じゃないけど枕を12回たたかせて、12時に起きる。その時におうちのかたにも協力してもらって、起きてトイレに行くということを習慣づけるようなことをやっています。

ただこれは、ご本人がやる気がない時は、全然当てはまらないですね。本人が「治したい」という気があるんだったら、そういうことを始めるのがいい。ただ皆さんが抱えてらっしゃる年齢層のお子さんで、おねしょのことをまだ気にする必要は全然ないです。

それから、あと質問は… 3、4グループからありましたか？ なにか足りないことがあったら、言ってください。

司会：

今のお答えで足りています。まだお聞きしたいことは？ はい、どうぞ。

4 グループ：

4 グループから3つあるんですけど、午後2時と午前4時に眠くなるのは？

神山氏：

眠くなるのは、全く分かってないです。そういうリズムがあるだけです。そういうリズムが、測定するとあるんですよ。ただそれが、なんで、脳内のどこでそういったリズムが形成されるのかということは、全然分かってないです。

4 グループ：

睡眠の儀式について？

神山氏：

入眠の儀式については、さっきもちょっと話しましたが、寝るといのはほんとに無防備で、危険極まりない行為ですよ。だから、寝る前に自分の身の回りの安全を確認して寝る必要が、多分生物学的にはあると思うんです。だから、身の回りの安全を確認して初めて睡眠中枢が働くなんていう脳内メカニズムなんかもあるんじゃないかと想像してますけど、誰もそんなことはまだ分かってはいません。

で、どういう意味で安全かということになると、毎日決まったルーティワークがちゃんとできるような余裕があることが、多分自分の安全を確認するという作業になるんじゃないかと思います。ですから、内容はもう人それぞれ、様々ですね。「着がえる」でもいいし、「明日の準備をする」でもいいし、「本を読む」でもいいし、アロマでもいいし音楽でもいい。それこそ、それぞれの人に合った、それぞれの人が自分で「こういう風なのがいいな」と思った入眠儀式をすることが大事だということです。

去年の3月に、ジョンソン&ジョンソンが赤ちゃんのマッサージの乳液かなにかを売り出したんですね。その時に僕も呼ばれて行って話をして、いろいろなプレスリリースでいろんな人が来ている。それで、フィラデルフィアの小児病院でその乳液を使ってマッサージをして、マッサージをしたグループとしないグループでの赤ちゃんの眠りを調べたら、マッサージをしたグループのほうが、中途覚醒——夜中に目が覚めることが少なかったというデータを出して、一応そういった入眠儀式というのは大事なんじゃないですかということで発表したんです。

そしたら、そこに来ていた人が何を質問したかといったら、そのマッサージというのは比較研究だから、なんにもしないグループと何かしたグループという風に、何かしたというのを決めなきゃいけないんです。だから、一応15分マッサージをしたということでやったんです。そうしたら、質問があったのが、「10分だったらどうなんですか、5分だったらどうなんですか」と、こういう質問が来るわけです。これって、全然本質と関係ないわけですね。

僕が思うには、15分やっている時に、お母さんとしゃべりながらやっている。で、片方のグループがそこをどうやったかというのは、そこはあまり書いてない。実際、マッサージをしなくても、そこでしゃべってるだけだったら随分変わったかもしれないね。つまり、僕を感じるのは、そのマッサージということが大事なんじゃなくて、ジョンソン&ジョンソンのローションを使うのが大事なんじゃなくて、15分間ゆっくり子どもと親が相対するということが大事だったんじゃないのかなと僕は思うわけけれども、じゃあそのコントロールとしては、例えばロボットを置いておくとかビデオを見せておくとかいうような、なかなかなんていうか、やりにくいコントロールですよ。だからそういうのはされていないんですけれども。だから研究っていうのも、それだけ見るといかにも「そのローションとマッサージが

いい」みたいなんだけど、マッサージはあくまでもひとつの研究手段として使ったままであって、「マッサージが大事だ、マッサージ以外は駄目だ」なんて言ってるわけじゃないんですよ。それもリテラシーの問題だけど、ひとつのデータをもらった時に、それをどういう見方をするかということに関わってくると思うんですね。

だから、それは多分、皆さんがいいと思うことはいいことなんですよ。経験的に、入眠儀式として、ルーチンワークとしてやればいいんじゃないかなと思います。

あともうひとつ、なんでしたっけ？

参加者：

保育園の中で、食後すぐに寝るという園と、絵本を読んでからとかブロックで遊んでからとか、ちょっと遊んでから寝たりするんですけど、脳のシステムから見てどちらのほうがいいんでしょうか？

神山氏：

全然知りません（笑）。全く知らないです。理屈は分からないですね。だからいろいろやればよくなって——眠りのことをいろいろ分かってみたいけど、全然分かってないです。今日いかにも分かってみたいに言ったけど、分かってないことのほうがすごくたくさんあります。例えば「夢をどうしてみるか」とか、全然分かってない。「寝言をどうして言うか」とか、全く分かってないです。

で、さっきの腹時計の話じゃないけど、分かってきているのは、やっぱり皆さんが経験的に「ああ、こうだな」と思っていることは、多分正しいんですよ。で、まだその脳内メカニズムが分かってないだけだと思うんです。だから、ある意味皆さんの経験論というのは、大事にしてもらっていいと思います。ただ、あまりにも今世の中で言われている状況と違う経験論で頑張っちゃうかたも中にはいるわけですよ。その辺はちょっと注意が必要だと思うんだけど、一応理屈が通ってれば、自分自身のやっていることにもっと自信をもってやっていただいていいと思いますね。

どうも、皆さんもおうちのかたも、自信がないじゃないですか。今あまりにいっぱい情報が出てくるから、どの情報を信じていいか分からない。それもやっぱり、要するに「自分の身体の声を聞く」というのと同じように、自分にもうちょっと自信を持てるようにしたいですね。それは、いつも自分が考えているという作業の中で、多分できてくる。

今世の中で、エコだとか地球の環境を守ろうだとか、盛んに言われてるじゃないですか。そういった人に限って、夜中まで起きていたりする。この前の COP15 なんて、最後の総会が開かれたのは午前 3 時ですよ。最終決定したのは、その翌日の 10 時ですよ。ナンセンスとしか言いようがないですよ。そんな寝ないで頑張って考えてたって、まともな結論になるわけじゃないですよ。COP15 ですら、ああなんですよ。皆さんの身体が、一番身近な自然なんです。一番身近な自然を、いかに大事にしないかってことですよ。夜ふかししたり、朝寝坊したり。もっと、一番身近な自然である自分の身体を大事にしてください。そうして初めて、もう少し違う世の中の話というのが見えてくるんじゃないかと思います。

デカルトという人がいて、「我思う、ゆえに我あり」と言って、それが近代哲学のはしりだといわれます。「我思う、ゆえに我あり」ということは、自分が意識して初めて我という存在が出てくる。そういうことですよ。あれは心身二元論といわれていて、自分という存在があって初めて生物学的な実態として把握するという、そういう考え方です。あれはあくまで、「我思う」という、自分が考えたということをお大事にしてるんです。ある意味、人間中心なんですよ。人間中心っていいことみたいですけど、

人間中心って、天動説ですよ。いいですか、人間中心の考え方っていうのは、天動説なんです。で、コペルニクスが地動説に変えたわけですよ。今、あまりに僕たちはデカルトに支配されすぎているんです。人間中心になってるんです。おかしいです。人間中心では、おかしいです。人間中心のときの「人間」っていうのは、大脳皮質ですよ。前頭葉——いろいろな知恵を考えるわけです。だけど、その下にある生体時計とか脳幹部と合わない理屈をどんどん前頭葉は考えるんですよ。それこそ、24時間テレビだとか「夜スペ」だとか、いろいろ考えるわけですよ。ところがそんなのは、人間中心であるけれども脳幹部とか生体時計との折り合いがつかない、前頭葉だけが考えた浅知恵ですよ、ある意味ね。ほんとに脳幹部とか生体時計とちゃんと折り合いをつけた、ほんとの意味の知恵を作った時には、それはもう多分人間中心じゃなくて、地球中心だったり自然中心だったりの考え方になると思うんですよ。

今こそ、人間中心の考え方ははずして変えて、いわゆる自然観とかに変えなきゃ駄目だと思いますよ。ほんとに、地球に生かされている動物なんだという考え方になって、やらなきゃいけない。ひょっとしたら皆さん、気合いと根性でなんでもできると思ってるかもしれない。気合いと根性でなんでもできるわけがないですよ。寝ないとやっていけない、昼行性の動物なんですよ。そのことを、皆さん自身がもう一回考え直すのが大事なんじゃないのかなと思います。余計なことばかり言って、すみません。

司会：

ありがとうございました。まだ質問がありましたよね？ お聞きしたいこと。もうなかったですか？  
あらためて先生のお話を受けて——どうですか。

神山氏：

だから、ほんとに皆さんが考えなきゃいけないんですよ。大変なんですよ、ほんとに。いろんなおうちの方がいるからね。どうしていいかわからないでしょ。

今年の8月25日に、日本板硝子という会社のミスター・チェンバースという社長が突然辞任したんですよ。イギリス人の社長だったんだけど、突然辞任会見をしたんです。なんで辞任したかといったら、本国——イギリスに置いてきた16歳の息子との関係がうまくいかなかったので、辞任したんです。日本の新聞は、「日本板硝子の英国人社長、家庭の事情で辞任」という風に、ある意味ちょっと揶揄したみたいですね。ところが、彼の記者会見の時の英語のプレスリリースを見ると、面白いですね。「日本人は、何よりも会社を第一に考えていることは分かっている。私は、家族を第一にして、会社を2番目に考えた。俺は、日本人には残念がらなれなかった」というのを、彼がしゃべってるんですね。別にそれが全ていいとは言いませんけれども、ただ、やっぱりそういう考え方を冷やかした半分の記事にするのではなくて、「ああ、こういう考え方もあるんだ」ということをちゃんと認めるような成熟社会になったらいいなと思うわけですね。「なんだよ、責任放棄してとんでもないやつだなあ」という考え方も、もちろんあると思いますよ。ただ、いろいろな立場の考え方の人を認めるということがあると思う。あまりに日本は、例えば男性の育児（休暇）取得率が1.5~1.6%とか、もう無茶苦茶な値ですよ。例えばドイツは、両親とも5年間ぐらい、確か育児休暇が取れるんですね。それから、例えばオランダでは、残業すると残業した者に対しては、残業代に対して税率80%までかけるんです。残業をしにくくしてるんですね。そういった国が、別にいいとは言わないけど。それから、スウェーデンなんか行くと、公園で親子連れでいる人の半数以上が男親だという。北欧のほうが離婚率が高いから、僕は別に北欧を礼賛するつもりはないですけども、やはりもうちょっと日本というのも、あまりに狭い考え方じゃなくて、もうちょっといろいろな考え方というか、自分の頭で考えるような形で、成熟社会

を目指してもらいたいなと思うんですね。

だから、皆さん自身が変わらないと——皆さん自身が変わったら、多分おうちのかたも変わりますよ。そういうメッセージになるかもしれませんね。相手のことを、「お母さん、…」と言うのももちろんいいですよ、言って悪いとはいわないけど、そこで皆さんが正論をぶっちゃったら、正論は劇薬ですからね、正論をぶったら戦争になるしかないんですよね。その前に、ちょっと皆さん自身が、皆さん自身の生活パターンを考えるとというのも、ちょっとありなんじゃないかなと思います。すみません、余計なことを。

司会：

ありがとうございます。先生が先ほどおっしゃっていたように、皆さんの頭の中で再度考えてみて、整理をしてみてください。

それでは、これが最後になりますが、先生の今日のお話は、実は皆さんにお配りしている、『子どもの睡眠』というご本が出ています。これを買ってお読みになられれば…

神山氏：

これは古くて、それこそさっき言ったように、昼寝に関しては3時とか3時半とかの数字を出している時代ですので、そこは変えて読んでください。

司会：

…で、お勧めの紙を入れてあります。

神山氏：

あと、4 ページ目の左上に書いてある僕自身のホームページのほうに、多分今日明日中には今日使ったようなスライドをアップしておきますので、よかったら見てください。

司会：

ありがとうございます。それでは、これで本日のリーダー研修を終了いたします。先生に拍手をお願いします。（参加者：拍手）

それでは、各班の書記のかた、今日のまとめを古賀さんに提出してください。これで本日の研修は終了します。