

平成22年度（第24回）

富山市学校保健研究協議会記録

日 時 平成23年1月27日（木）14時から

会 場 富山市婦中ふれあい館 ふれあいホール



富山市教育委員会

標 題

「たくましい体」と「豊かな心」を持つ子供の育成
—— 学校・家庭・地域との連携を生かした健康教育 ——

研究主題 「眠りが育てる子どもの脳（心）と体
～子どもの健やかな未来のために今できること～」

次 第

| | |
|--------|--|
| 1 開会挨拶 | 富山市教育委員会 教育長 麻 畠 裕 之 富山市学校保健会 会 長 馬 瀬 大 助 |
| 2 研究協議 | |
| 司 会 | 富山市学校保健会 副会長 蔵 本 淳 司 |
| 研究発表 | 富山市立上滝小学校 養護教諭 松 森 由 香 里 富山市立大泉中学校 養護教諭 深 田 千 恵 |
| 実践報告 | 富山市立速星中学校 養護教諭 数 井 光 子 |
| 特別講演 | 公益社団法人東京ベイ・浦安市川医療センター 管理者 神 山 潤 |
| 3 閉会挨拶 | 富山市学校保健会 副会長 小 林 憲 夫 |

☆記 録

高木 亜紀（富山市立柳町小学校）

林 真岐（富山市立岩瀬小学校）

大工麻理子（富山市立保内小学校）

辻 元美（富山市立城山中学校）

☆編集・発行 富山市学校保健会事務局



「子どもたちの生活習慣について～とやまゲンキッズ作戦の結果から～」

上滝小学校 養護教諭 松森由香里 先生

1 保健室から見える子どもの姿




学校では毎日、子どもたちは、先生の話をしっかり聞いたり、発表したり、休み時間は、友達と楽しそうに話をしたり、外で元気に遊んだりして学校生活を送っている。

ところが、保健室に来る子どもたちの様子から少し気になることがある。体調不良を訴えて来室した子どもの中には、夜 11 時過ぎ、12 時過ぎに寝たと言う中学年や高学年の子どもがいる。遅くまで起きているため、朝、なかなか起きられず、朝ご飯が食べられなかったり、パンだけ、ご飯だけ食べたりということも耳にする。また、もう一つ気になることは、就寝時刻がその日によって異なる子どもがいることである。この睡眠不足や朝食抜きなどの生活習慣の乱れが、気持ちが悪い、だるいといったサインとして体に出ているように思う。また、友達や家族とのかかわりがとれず、心が不安定になり登校を渋ったり、休みがちになったりする子どももいる。


このように保健室に来る子どもたちとかかわっていると、生活習慣と心や体が関連していることを実感する。

2 とやまゲンキッズ作戦の結果から（クロス集計、オッズ比算出）

(1) 共通項目について「はい」と答えた子どもたちの割合

| | | | | | |
|------|---------------|---------------|-------------|--------------|---|
| 90%台 | 仲のいい友達がいる | 朝ごはんを食べている | 家族のことが好き | 家族と一緒に食べる |  |
| | 94.3% | 94.0% | 92.9% | 91.6% | |
| 80%台 | 食欲がある | 夜、ぐっすり眠れる | けが防止に気をつける | むし歯がない |  |
| | 86.7% | 84.5% | 80.1% | 80.0% | |
| 70%台 | 登下校の安全のきまりを守る | 外で遊ぶ | 学校が楽しい | よくかんで食べる | |
| | 79.1% | 75.5% | 75.5% | 73.9% | |
| 60%台 | あいさつをする | 毎日、大便秘で | 学校のことを家族に話す | チャレンジ3015で運動 | |
| | 65.8% | 64.6% | 63.4% | 60.3% | |
| 50%台 | 正しく箸を持つ | スナック菓子をとりすぎない | 家で食後に歯をみがく | |  |
| | 58.4% | 58.7% | 50.1% | | |

| | | | | | |
|------|-------------|----------|---------|--------|---------|
| 40%台 | 好き嫌いをしない | 食事前に手を洗う | イライラしない | 手伝いをする | 整理整頓をする |
| | 49.7% | 49.5% | 46.7% | 44.7% | 40.9% |
| 30%台 | 朝からあくびがでない | 姿勢に気をつける | | | |
| | 37.7% | 35.7% | | | |
| 20%台 | TV・ゲームが時間未満 | 早く寝る | | | |
| | 23.3% | 22.0% | | | |



- ・ ほとんどの子どもたちが朝ご飯を食べている。
- ・ 家族のことが好き、家族と一緒に食べるという子どもが多く、温かな家庭の様子が伝わる。
- ・ 家で食後に歯をみがくのは約半分で、大変少ない。
- ・ イライラしない、朝からあくびが出ない、TVやゲームが1時間未満、早く寝るなどが50%以下で心配である。

(2) 就寝時刻について

早く寝ている子どもの割合は22%であった。学年が上がるにつれ、早く寝る子どもは少なくなり、学年が上がるにつれ遅く寝る子どもが多くなっている。登校時間は決まっているため、朝は眠くても起きなくてはならないので、睡眠時間が十分確保できていないのではないかと推察される。

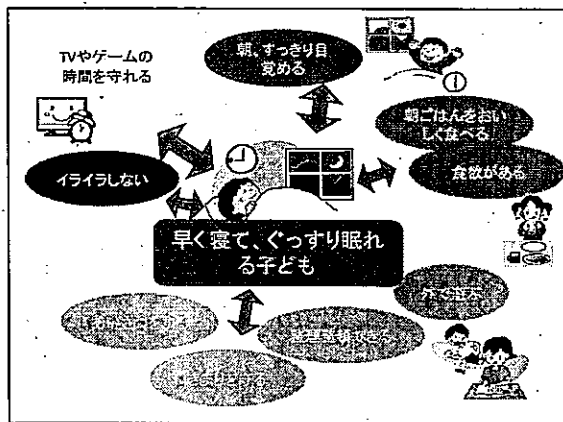
(3) 就寝時刻に関するオッズ比から

| | | |
|-----|-------------|------|
| 1位 | TVやゲームが時間未満 | 2.48 |
| 2位 | 夜、ぐっすり眠れる | 2.00 |
| 3位 | あいさつをする | 1.92 |
| 4位 | 朝からあくびがでない | 1.88 |
| 5位 | イライラしない | 1.78 |
| 6位 | 朝ごはんを食べている | 1.65 |
| 7位 | 整理整頓する | 1.60 |
| 8位 | 学校が楽しい | 1.52 |
| 9位 | 安全のきまりを守る | 1.35 |
| 10位 | 食欲がある | 1.28 |

- ・ 早く寝て睡眠時間が充足されていると、イライラしないと答える子どもが多く、心の安定にも関係しているように思われる。
- ・ 早く寝る子どもは早く寝ない子どもより 2.48 倍「テレビやゲームを見る時間が短い」と答えている。1 日は 24 時間なので、家庭生活で長時間テレビを見たり、ゲームをしたりして過ごすことは、睡眠時間に影響があることが分かった。
- ・ 睡眠の質としての「ぐっすり眠れる」も早く寝ることが関係していることが分かった。

→ 今回の結果から、就寝時刻は様々なことに関連性がみられ、早く寝る子どもと寝ない子どもには差があることが分かった。

(4) 睡眠の連鎖



テレビやゲームの時間を守って、早く寝ることですぐ睡眠時間がとれ、次の日の朝の目覚めもよくなる。目覚めがよいので、おいしく朝食が食べられる。十分睡眠をとることで前日の心や体の疲れがとれ、元気に活動することができる。また、学校でも集中して勉強に取り組むことができ、イライラすることも少なくなる等、よい連鎖につながっている。

昔から「早寝・早起き・朝ご飯」と言われている当たり前の生活が、子どもたちの成長に重要であるということを確認した。

3 学校と家庭や地域との連携

今日の生活環境の変化は生活の夜型化を招き、多くの子どもたちも大人のライフスタイルに影響を受けている。

子どもも大人も早く寝た方がよいことは頭では理解できても、楽しいテレビ番組を見たいと思うし、面白いゲームに熱中してしまったり、休日だからといって遅寝・遅起きになったりなど、それが当たり前の生活になって、睡眠をおろそかにしているように感じる。

子どもの健やかな成長のためには、眠ることはとても大切である。子どもたちが子どもらしい生活を送れるためにも、学校や家族や地域が協力し、連携しながら、いろいろな指導や援助を続けていきたい。



「メディア利用における生徒の心と体の健康について～アンケート調査より～」

大泉中学校 養護教諭 深田 千恵 先生

1 保健室での関わりから

中学校の保健室には、毎日、体調不良だけでなく、様々な問題を訴え、生徒が来室する。頭が痛い、お腹が痛い、だるいという訴えは、単なるかぜや病気によるものだけでなく、就寝時刻や朝食の摂取状況などの生活習慣が絡んでいることが多い。就寝時刻が遅い理由も、勉強だけでなく、テレビがおもしろかった、パソコンをしていた、メールが終わらなかったなど、メディアの活用に関する理由も多く聞かれる。また、携帯電話やパソコンでのメールがもとでのトラブルもよく聞かれるようになった。

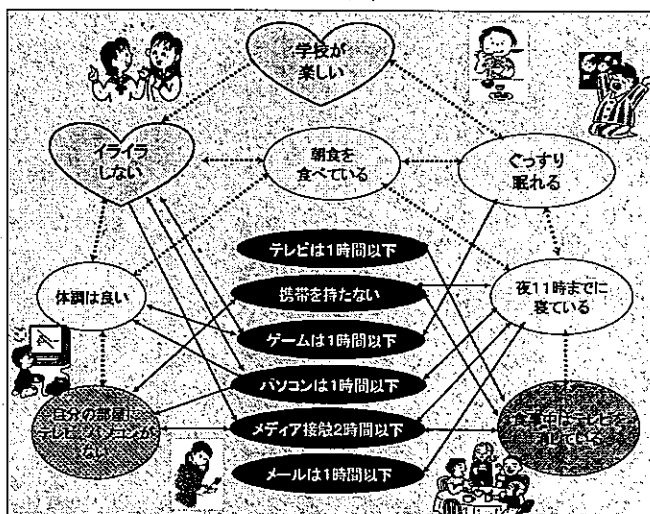
このような保健室の実態から、中教研保健部会「心の健康」グループでは、平成 20 年度より、メディアの活用と心と体の健康について、アンケート実施による実態把握や、生徒の健康問題をもとに学級活動や学校保健委員会の開催などを行っている。

2 実態に即した指導

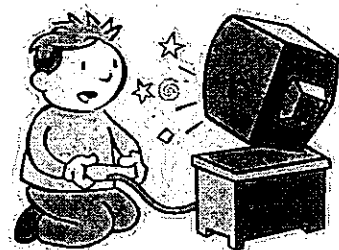
(1) 生活チェックアンケート

- ・ アンケート結果からメディアの活用と生活習慣や心についてのクロス集計やオッズ比算出を行い、関連について分析した。
- ・ アンケートによる実態把握と分析から、指導目標や指導内容等の検討を行い、ワークシートや資料の工夫につなげている。
- ・ メディアに関する項目では、携帯電話の利点や欠点、メールやインターネットでトラブル、メールでの嬉しい文章や嫌な文章など、生徒の生の声を記入してもらうことにより、実態に即した指導に役立てている。

(2) メディアの活用と生活習慣、心についての関連図



子どもの部屋にパソコンやテレビを置かない方が、子どもたちの生活への影響が少なく、メディアに振り回されない生活が送れるのではないかとと思われる。



(3) 学級活動事例

ア 1学年

子どもたちの今と昔の生活時間の違いや遊びについて話し合い、今の自分たちの生活がいかにテレビやゲーム、パソコン、携帯電話といったメディア機器から影響を受けているかに気づき、生活習慣の見直しを行った。また、夏休みにはノーメディアデーにもチャレンジした。

イ 2学年

事例をもとに、メール、携帯電話の利点と欠点について考えた。

ウ 3学年

メールの文字だけでは、気持ちや考えがうまく伝わらず、誤解が生じてしまうことを疑似体験し、文字だけのコミュニケーションに頼るのではなく、表情や声の様子、ジェスチャーなどから気持ちを読み取ることの大事さを学んだ。また、授業後、あったかコミュニケーションカードに、家族や友達、先生とのコミュニケーションを振り返り、嬉しかったこと、印象に残ったことを書き、人と人とが直接ふれあうことの温かさや重要性を再認識する活動を行った。

比べてみよう!「生活時間」の今・昔

No メディアデーにチャレンジ!!



メール・携帯電話の上手な使い方を考えよう!

メールでのコミュニケーションを考えよう!

あったかコミュニケーション



(4) まとめ (取り組みを通して感じたこと)

- ・ メディア接触時間の活用の仕方が、睡眠時間に関連し、心と体の健康にも大きく影響を及ぼしている。
- ・ 生徒が主体的にメディアとの付き合い方を考えたり、生活習慣の改善に努めたりするためにも、学級活動、学校保健委員会、個別指導など、様々な機会を捉えて、指導を繰り返すことが大切である。
- ・ 学校のメディアリテラシーや健康教育だけでは限界があり、子どもたちの生活の場である家庭の理解と協力が必要である。フィルタリングサービスの活用や使用時間を含めた活用のルール等について、家庭で話し合うこと大切である。
- ・ メディアは、便利で楽しい道具である一方、使い方によっては生活や健康、人間関係を壊しかねない。



学校と家庭が連携し、よりよい生活習慣やメディアとの付き合い方、コミュニケーションの取り方などについて、学習や指導の充実を図っていきたい。



「睡眠から見た生活リズムと健康～生徒会保健委員会の発表より～」

富山市立速星中学校 養護教諭 数井 光子 先生

1 はじめに

これから睡眠と生活リズムについて、11月に行った学校保健委員会での実践について発表する。この集会を企画した理由は、睡眠を無視したテスト勉強をしていて、睡眠時刻が遅くなっているということに気づかせ、改善につなげたいという思いからである。では、生徒は睡眠についてどう思っているのか、調査をした。

その結果から、全校集会で次の4つの内容に絞って発表した。

- ① 自覚症状や問題点を知る
- ② 睡眠と体調の関係を知る
- ③ 睡眠不足を補う方法について考える
- ④ 生活リズムを崩さない方法について考える
- ⑤ 専門家の力を借りる

特に⑤については、学校医に協力を依頼した。

2 集会発表から

(1) ショートコントにより自校の現状を知る

学校保健委員会では、まず速星中学校の問題をショートコントで発表した。一つ目は「受験生の星君が徹夜で勉強をしてテスト中に寝てしまうコント」、二つ目は「睡眠不足を解消しようとして休日に寝だめして一日を棒に振るコント」である。素晴らしい演技に拍手と笑いが起きた。

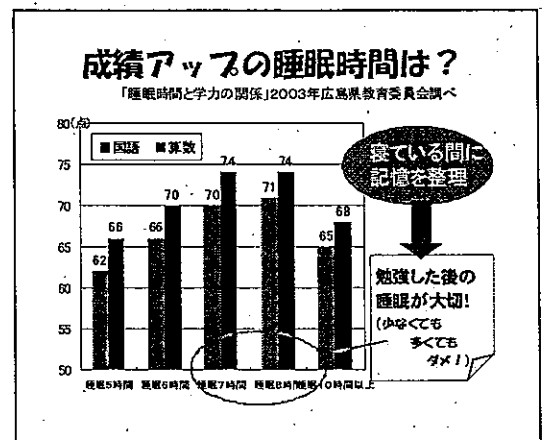
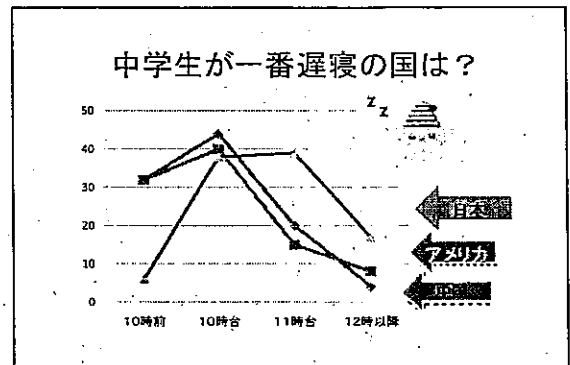
(2) クイズから睡眠と体調の関係を知る

中学生はクイズが大好きである。コントの後、二つのクイズを行った。

答えが自分の予想と違うものは印象に残りやすい。そこで、就寝時刻の国際比較「アメリカの中学生は日本の中学生より寝る時刻が遅い？」と、就寝時刻と成績について「長い時間寝た方が成績は上がる？」を選んだ。1問目の答えは×、2問目は○である。

日本が一番遅寝の国であることや、「成績アップ」という単語は生徒の目を引く。グラフを見せたことで、7～8時間の睡眠が非常に有効であることを伝えることができた。また脳は寝ているときに記憶を整理することから、勉強した後に眠ることで記憶が定着するということが強調できた。

生徒の現状についての調査結果から、「睡眠はどれくらいとればいいのか」「テスト前の睡眠はどうしたらいいのか」「寝起きをよくしたい」「頭が良くなる寝方はあるか」「寝付きをよくするには」など、みんなが同じようなことに困っていることを確認し、睡眠不足の症状を押さえながら、笑いを入れつつイライラなどの心への影響を印象付けた。睡眠時間の調査発表では、学年が進むほど寝る時刻が遅くなる一方で、遅刻しないためにほとんどの生徒が6時半前までに起きている。このことから、「遅寝の原因は夜に勉強しているか



ら？」と投げかけつつ、実は睡眠時間が減った分は、テレビやゲーム、パソコンに使われていたという残念な結果を伝えた。先の発表にもあったように、本校の調査でもテレビやゲーム・パソコンを長時間している人ほど体調がよくないと自覚している生徒が多い。夜ふかし・朝寝坊はなぜ悪いのか、誰でも知っていることではあるが、脳の活動の様子を示した『見ればわかる』資料のおかげで「テストのとき、早寝早起きしなさい」と100回言うより印象に残ったようである。朝の「目覚めの悪さ」についても、脳を休めるノンレム睡眠と体を休めるレム睡眠の90分が1セットであること、すっきり目覚めるためには、まず基本の180分+（90分の倍数）を示し、具体的に4時間半・6時間・7時間半といった目安をもつとよいことを紹介した。

(3) 睡眠を補う方法や生活リズムを崩さない方法を考える

生徒の大敵は、「午後の眠気」居眠りである。一日の眠気の波のグラフから、午後の授業が眠いのでは仕方ないことがわかる。しかし眠いからといって寝ているわけにはいかないのが学校である。そこで今話題の「昼寝のすすめ」を行った。昼寝で眠気もすっきり解消、成績アップということで、昼寝の効果を表すグラフを示した。生徒はこのグラフが大変印象に残ったようである。昼寝は運転時の眠気防止や体調不調時の休息など、将来的にわたって使える方法として紹介した。しかし、休日に昼寝をして、かえって疲れた経験をもつ人も多い。昼寝にもやり方があるということ①時間は20分以内 ②深い眠りに入る前に起きる ③昼寝をしているから夜ふかししても大丈夫とならないようにするという3点を強調した。

特に③については、一日24時間の生活から学校・食事・入浴・睡眠などにかかる時間を引いて、残った時間をどう過ごすか、生活ノートの利用も提案した。また、学校医から生活リズムの乱れる一因について休日の過ごし方にも原因があると助言を受け、休日も平日と同じような時間に起き同じような時刻に寝ることが大切であるとPRした。

昼寝については、紹介するからには、一度は経験してみようと保健委員が事前に経験してみた。意外と素直に寝られ、よい気持ちだったようである。理科室の固い机での実験だったが、保健委員は、頭がすっきりしたと感想を語っていた。

学校全体で昼寝タイムをとることは難しいが、個人レベルで生徒から生徒へ広がればよいとの委員長の弁である。

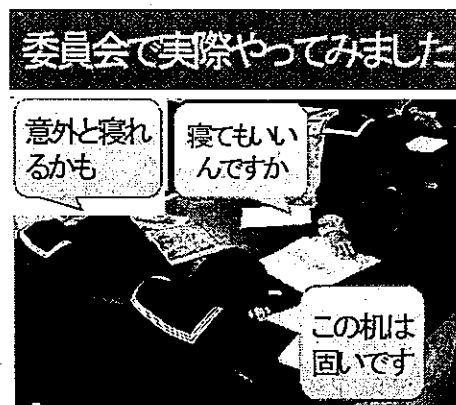
(4) 専門医からの助言を生かす

集会の最後には学校医の先生方に、睡眠不足は肥満の一因であること、口の中の健康と咀嚼が脳へのよい刺激になること、就寝前のパソコンが快適な睡眠を阻害することなど専門的立場から助言をいただいた。

3 おわりに

集会後、3年生「寝不足と成績の関係」、2年生「パソコン・ゲームと睡眠との関係」、1年生「睡眠のリズムや時間、環境」などが、生徒の印象に残ったようである。今回の集会で、知らなかったことがわかり、自分の生活をもう一度点検したい、困ったときに使える解決方法を知ってよかったなどの感想もあった。

生活を改善することは難しいが、今後も繰り返して指導していく予定である。



「眠りと社会と子どもと教育」

公益社団法人 東京ベイ・浦安市川医療センター 管理者 神山 潤 先生

先の発表がとても充実していたので、自分は別の視点から話をしようと思う。考えることが大事だということが1つ。いろんなデータに騙されてはいけないということが1つ。また、いかにして眠りを大切にできる子を育てるかということについては、富山県は大丈夫だと思うが、まずは大人が寝ることの大切さを知ることが重要、ということである。

子どもたちに、「寝不足かと思うか」について5年前にデータをとったことがある。この調査では小学生は50%、中学生は60%、高校生は70%の子どもたちが寝不足だと思うと答えていた。

また、世界の子どもたちの就寝時刻と比べてみても日本の子どもの就寝時刻が遅いことが分かる。

学力と就寝時刻との関係についての調査では、たっぷり寝ている方が成績がよくて、睡眠時間が減ると成績が悪くなる。就寝時刻についても、就寝時刻が早いほど成績がよくて、遅くなると成績が悪くなるという結果であった。寝る間を惜しんで勉強をしても、学力向上にはつながらない。これは当たり前のことだが、でも多くの方は寝る間を惜しんで勉強をしようと言ってはいないだろうか。

キーワードは6つである。大切なのが朝の光と昼間の運動で、とんでもないのが夜の光。知っていたきたいのが、生体時計、セロトニン、メラトニンである。生体時計の話が中心となるかもしれないが、していきたいと思う。

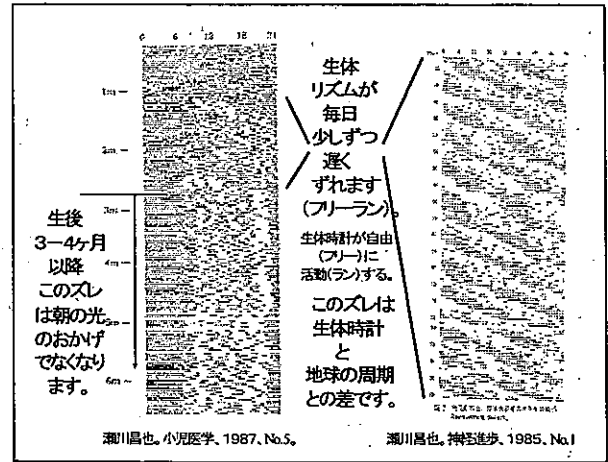
人間は24時間いつも同じように動いているロボットではない。徒競走のスタートラインに立つと心臓がドキドキするのはどうしてか。みなさんが走っているときに心拍数を130に設定しなさいと心臓に命令しなくても心拍数は自然に上がる。みなさんが映画館に入ったときに、黒目に大きくなれと命令しなくても勝手に大きくなって、慣れて物が見えるようになる。みなさんは自分の体は自分の思い通りになると思っているかもしれないがとんでもない。自分の体は我々の頭では全くコントロールできないということをまず理解していただきたい。自律神経系がそのときの状態を調べて、知らない間に調整してくれるから心拍数は上がるし、暗い所へ行けば瞳は大きくなる。自律神経は交感神経と副交感神経に分けられる。交感神経は昼間に盛んに動いていて、脳や筋肉に血液を多く供給するので、物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る。夜には副交感神経が盛んに動いている。交感神経は昼間働いて、副交感神経は夜働いていることを少し難しく言うと、自律神経の活動には概日リズムがあると言う。概日リズムを示す生理現象には、睡眠、覚醒、体温、ホルモンのリズムなどがある。どうして1日のだいたいのリズムが作られるのかということ、それはすべて脳の中にある生体時計で基本的なリズムが作られ、そのリズムが様々な中枢に伝わって、こういった概日リズムが作られる。

生体時計は目と目の奥にある視交叉上核というところにある。生体時計の性質を知るための1つに睡眠表というものがある。お母さんをお願いして、赤ちゃんが眠っている時に線を引いてもらい作ったものである。生まれたばかりの赤ちゃんの生活は3時間くらい寝ると泣いて、授乳され、授乳後また眠るという短いリズムの繰り返しであることがわかる。あまりはっきりとしたリズムはない。生後3~4か月を過ぎると、朝起きる時間と夜寝る時間とがだいたい決まってくる。注意して見ていただきたいのが



生後1~2ヶ月頃で、目を細めて見ると、線が斜め右下にむかって走っているのが分かると思う。これはフリーランという現象を反映した所見である。

フリーランは、人間の脳の中にある生体時計が自由(フリー)に振る舞うことによって生じる現象である。地球の1日は24時間であるが、人間の生体時計の1日は24時間よりもやや長い周期となっており、その違いによって起こる現象である。僕を1日中明るさに変化のない部屋の中で生活させると、生体時計に従って24時間よりも長い周期で生活をはじめ。そんな僕の生活をマジックミラーで誰かが観察すると、毎日私の生体時計の周期で24時間よりも長い分、もし周期が24.5時間ならば0.5時間、つまり30分ずつ生活時間が後にずれていくことが見てとれるというわけである。



ただ現実には、僕はフリーランしていない。それはなぜかと言うと、僕が毎日生体時計の周期を短くして、地球時間の周期に合わせるという作業をやっているからである。そのときに使っているのが朝の光である。誰も無意識のうちに朝の光を浴びることによって、周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くして、地球時刻に合わせるということをしているのである。生まれながらに視覚障害がある方は、光刺激が脳に入らないため、フリーランが続いてしまう場合があるということが分かっている。こういったことから光が思いのほか生活リズムを整える上で大事であることに気づくと思う。生体時計が毎日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くる。

朝の光は大切であるが、夜に光を浴びると生体時計の周期がのびてしまう。地球時刻と生体時計との時間のズレが大きくなってしまふ。そうすると時差ぼけと同じような状態で、とても体調がよいとはいえない状態になる。

小学校高学年・中学生・高校生くらいになると、昼夜逆転してしまい、体温のリズムがくるってしまう人がいる。そうすると、必ずしも朝に最低体温がきていない人もいる。すると、朝の光を浴びても、朝に最低体温がきていないので逆の効果を及ぼしてしまうという場合もある。あくまで光のポイントは、最低体温との関係で決まってくる。昼夜逆転している人は、しっかりと体温を測定し、いつ最高体温なのかいつ最低体温なのかを見極めて、どのタイミングで光を当てるかを確認しなくてはならない。やみくもに朝の光を当てればよいということではないことに注意してほしい。

朝の光がよくて、夜の光がとんでもないと言っているわけですから、夜型がとんでもない、朝型が大事だよということになる。実際世界中で夜型だといろいろと厄介なことが起きてくるというデータが多くあることは確かである。ただ、どうして夜型だとだめなのかという本当の原因はよくわかっていない。仮説としては、時差ぼけの問題とか、セロトニン、メラトニンの問題などがあるが、それはあくまで仮説である。

データについての注意点である。アメリカのデータで中学生から大学生で、夜更かし朝寝坊だと学力低下という結果がある。これは朝型の子何百人、夜型の子何百人と集まってきて同じ問題を行ったときに、平均点が朝型の子が高く、

| 報告者(報告年) | 対象 | 夜型では…… |
|------------------|----------------|--|
| Yokomakuら(2008) | 東京近郊の4-6歳 138名 | 問題行動が備まる可能性 |
| Giannottiら(2002) | イタリアの高校生6631人 | 注意力が低く、成績が低く、イライラしやすい。 |
| Wolfsonら(2003) | 中学生から大学生 | 夜ふかし朝寝坊で学力低下。 |
| Geuら(2004) | 台湾の4-8年生1572人 | moodiness(気躁さ、むら気、不機嫌)との関連が男子で強い。 |
| 原田(2004) | 高知の中学生613人 | 「落ち込む」「イライラ」の頻度が備まる。 |
| Caciら(2005) | フランスの学生582人 | 度合いが低い社会適応性が強い。 |
| Geinaら(2006) | 富山の中学生538人 | 入眠困難、短睡眠時間、朝の気分が悪さ、日中の疲労と関連。 |
| Geuら(2007) | 台湾の12-13歳1332人 | 行動上・感情面での問題点が多く、自殺企図、薬物依存も多い。 |
| Susrenら(2007) | 米国の8-13歳111人 | 男児で反社会的行動、規則違反、注視に関する問題、行動障害と関連、女児は攻撃性と関連する。 |
| 国際がん研究機関 2006 | | 発がん性との関連を示唆 |

その差が統計学的に有意な差があったということから、このような結果を導いている。ただ、ここで注意しなければいけないのが朝型の子はみんな成績がよいとか、夜型の子がみんな成績が悪いということを行っているわけではないことだ。

先ほど中学生の質問の中で、どれくらい寝たらよいのか知りたいというものがあったが、睡眠時間は個人差がある。ただ、睡眠時間は個人差が大きいからどうでもよいと言うつもりはない。その方その方に合った必要な睡眠時間をとることが極めて大事である。では、必要な睡眠時間をとるのは、どうやって決めたらよいのか。これは最新の機器を駆使してもあなたは何時間寝る必要がありますということを決められない。ではどうすればよいのか。先ほどの発表でもあったが、人間は1日の中に2回眠くなる時間がある。午前の4時と午後の2時である。逆に言うと、午前10時から12時というのは、人間が1番眠くなつてはいけない時間帯ということになる。つまり、午前10時から12時までに眠気がこないで、あくびをしないで元気にしていることができれば基本的にその方の眠りの量や質、生活リズムに大きな問題はないと考えてはどうか、と私は考えている。ただ、1歳くらいのお子さんであれば、まだ午前中に寝る子もいると思うので、午前中の様子でその眠りの量や質、生活リズムの善し悪しについて判定ができるのは、2歳以上かと思う。

学校や保育園に行く必要があり、朝起きる時間が決まっている場合は、夜更かしすると睡眠時間が減るのは当たり前だが、そういった制約のない生活をおくっている1歳半のお子さんでも夜更かしすると睡眠時間のトータルが減るというデータがある。こういったことから、人間は昼間寝にくい昼行性の動物で、夜行性の動物ではないということが感じられると思う。

では睡眠時間が減るとどうなるのか。今から12年前にアメリカのシカゴ大学である実験が行われた。4時間睡眠で1週間たつと朝の血糖値は高くなり、夕方のコルチゾールの減少が悪くなって、交感神経系が緊張状態になるという結果だった。老化と同じ現象がおき、生活習慣病関連の変化が起きると結論され、これ以降眠りに関する考え方が変わってきた。最近では、睡眠時間とアルツハイマー病との関連も指摘されていて、しっかりと眠ることがアルツハイマー病の予防になるのではないかと指摘する研究者もあり、睡眠不足だと風邪をひきやすいということも実験で立証されている。

寝ないと太るということについて話をすると、寝ないと太るということを知らない人がたくさんいる。データにもあるように、睡眠時間が少ないと太り、反対に適正な睡眠時間をとっていればやせるというわけである。ただ注意しなければならないのが、ひたすら寝るとひたすらやせるわけではないということである。全く同じことが死亡率についても言える。

寝ないと太るということが、多くの人の頭の中に入っていないのはなぜか。それは、おそらく寝る間を惜しんで仕事をするというメンタリティにどっぷりと浸かっているからだと思う。多くの人は自分の本来考えていることや興味のあることと違うことだと頭に入らないので、寝ないと太るというのが頭に入っていないのだと思う。しかし、寝ないと太るということは事実なので、ぜひ皆さんに伝えてほしい。

日本の子どもは世界で1番体を動かしていない。11歳の子どもで、週に2回以上30分以上心拍数120を超える運動(缶蹴りや鬼ごっこ程度の運動)をしている子どもは、女子が27%、男子が37%しかいない。投げる方法を点数化した調査結果がある。1987年と2007年とを比べて、2007年の5歳児の平均点は1987年の3歳児の平均である。2007年の9歳から10歳児の平均は、1987年のときの5歳児と同じくらいの平均である。つまり今の子どもたちは、運動の基礎的なプログラムを全然習得できていない。それは遊んでいないからである。スポーツ少年団があるから大丈夫ではないかという方がいるかもしれない。しかし、サッカー少年団の子どもたちは、打つということ習わない。野球少年団の子

どもたちは蹴るということを習わない。世界中で、子どもたちのスポーツ少年団で行うスポーツの種類は、最低でも3つの種目を行っている国が多い中、日本はそうではないのである。

メラトニンの話をする。メラトニンは酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらすホルモンである。脳の奥深くにある松果体というところから分泌される。メラトニンの働きは、抗酸化作用、酸素の毒性から細胞を守るという働きと、眠気をもたらすという働きと、性的な成熟の抑制という働きがある。メラトニンには、年齢による変化と光による変化があるということを知っていただきたい。メラトニンは一生のうちで1歳から5歳までに1番たくさん分泌される。これを僕は、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る。また、メラトニンは朝目が覚めてから14~16時間経過し、夜暗くなると分泌される。ただし、夜になっても明るいメラトニンの分泌量は減ってしまう。子どもたちが夜更かしをして、明るい所で過ごす時間が増えると、子どもたちがメラトニンシャワーを浴びる量が減るのではないかと危惧している。

メラトニンの働きとして性的成熟の抑制ということがある。1歳から5歳までの間にたっぷり分泌されていたメラトニンが減ってくるのが思春期である。ですから思春期になると、性的成熟の抑制がなくなり二次性徴がおきる。そのことを踏まえてこのようなデータを紹介する。

早起き早寝(朝の光、昼の活動、夜の闇)
が大切なわけ 理論武装の参考に

| | 朝の光 | 昼間の活動 | 夜の光 |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| 大多数のヒトで周期が24時間よりも長い生体時計 | 生体時計の周期短縮 地球時間と同調。 | | 生体時計の周期延長 地球時間とのズレ拡大。 |
| こころを穏やかにする神経伝達物質—セロトニン | ↑ | リズムカルな筋肉運動(歩行、咀嚼、呼吸)で↑ | |
| 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 | | 昼間の光で ↑ | ↓ |

「生活習慣の乱れ、性成熟を高める」という大阪大学の平均の初潮年齢と1週間の朝食回数、睡眠時間との関係だが、毎日朝ごはんを食べている子どもの方が初潮年齢が遅い。たっぷり寝ている子どもの方が初潮年齢が遅い。一方で、夜更かし朝寝坊で睡眠不足で朝ごはん抜きの子どもの初潮年齢が早いという

結果が出ている。この調査では、メラトニンを測定していないので、何とも言えないが僕の危惧していることと重なる部分が多いので、気になっている。

では、メラトニンを多く出すにはどうしたらよいかというと、これは昼間に光を浴びるとよさそうだというデータが少なくともお年寄りでは出ている。高齢者で夜眠れないという方は、メラトニンの分泌量があまり多くない。眠れないという方に昼間たっぷり光を浴びてもらったら、夜も眠れるようになったというデータである。夜の光はメラトニンの分泌を抑制するが、昼間の光はひよっとすると夜メラトニンの分泌を促す作用があるのかもしれない。

次にセロトニンについて。心を穏やかにする神経伝達物質である。脳内の神経活動の微妙なバランスの維持に必要で、この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と言われている。最近多いと言われているうつ病の治療薬の抗うつ薬は、このセロトニンの働きを高める方向に作用する薬が主流である。では、セロトニンの働きを高めるには、抗うつ薬を飲まなくてははいけないかというところではない。セロトニン系の活性化に大切なのが、歩行・咀嚼・呼吸である。よく歩くこと、物をしっかりと噛むこと、深呼吸すること、こういったリズムカルな筋肉運動で、セロトニンの働きが高まることがわかっている。つまり夜更かし朝寝坊、慢性的な時差ぼけ状態で元気がなくなり、リズムカルな筋肉運動どころではなくなると、セロトニンの調子が悪くなり、いろいろ厄介なことが起きてしまうのではないかと危惧している。様々な動物でも、セロトニンの調子が悪いと攻撃性が高まったり社会性がなくなったり孤立化してしまったりすることがわかっている。人でも低セロトニン症候群という

名前つかって、いわゆるキレる子に近い状態を説明しようとする研究者もいる。

では、セロトニンを高めるためにはどうしたらいいかというと、リズムカルな筋肉運動の、歩行・咀嚼・深呼吸を行うことはもちろんだが、実は朝の光にもセロトニンの働きを高める作用があることがわかってきている。朝の光は、24時間よりも長い生体時計の周期を短くして、地球時間の周期に合わせるという非常に大事な働きがあるが、それに加えてもう一つ、朝の光にはセロトニンの働きを高めるという作用がある。

また、報酬予測回路というものが脳の中にある。目先の報酬を予測しているときと、将来の報酬を予測しているときでは脳の中で働いている回路が違う。そしてセロトニンが低いときでは、この目先の報酬を予測する回路がより強く活動し、セロトニンが高くなって初めて長期の予測回路が働くということがわかっている。今の日本人は全体的にセロトニンが低い状態なのではないかという懸念をもっている。

睡眠不足だと思うかというデータに戻る。睡眠不足だと思う小学生は5割、中学生は6割、高校生は7割。その子どもたちに、なぜ睡眠不足なのかと原因を聞いてみた。寝不足の原因はテレビ・ビデオや眠れない、勉強などがあるが、ここで絶対にしていただきたくない解釈がある。子どもたちは眠れないんだ、睡眠障害だ、病院へ連れていかなくてはいけないということだけは絶対に思わないでいただきたい。昼間体を動かさなくて夜になってもメディア漬けになっていて明るい所にいたのではメラトニンも分泌されず、眠れないのは当たり前である。病気でもなんでもない。今の子どもたちの眠れないは、動物の生理を考えると当然の「眠れない」である。それを病気と言ってはいけない。あえて病名をつけるとすれば、それは不適切な睡眠衛生という病名である。

では、不適切な睡眠衛生への対応はどうすればよいか、基本は、4つ。朝の光を浴びること、昼間に体を動かすこと、夜は暗い所で休むこと、規則的な食事をとること。これに尽きる。それに加えて眠気を阻害する嗜好品カフェイン、アルコール、ニコチン、過剰なメディア接触を避けること。だから、「眠れません」と言うと、「では、睡眠薬を」という対応をすることが多いのだが、「では、一日の様子を伺わせてください」と養護の先生が朝の様子から聞いてみるのが非常に大事になってくる。

初めの3つは、すでに説明したが、規則的な食事のことに追加して説明しておく。規則的な食事が生活リズムを整えるうえで大事だということは、経験論的には分かっていると思う。2006年に動物実験を行った。ある時刻に食事をとると、視床下部にある細胞が覚えているということが分かった。つまり、今まで経験論的に分かっていた規則的な食事の大事さというのが、脳内メカニズムから分かったということ。ある時刻に食事をとると48時間脳が覚えているということが分かった。だから、規則的な食事の大切さというのは、今まで経験論的に納得していたことであつたが、脳内メカニズムが分かったことによって本当に規則的な食事が大事だということが再確認された。

京都の八幡市の取り組みを紹介する。不登校といえば、心の問題だと言われてきたが、それだけで不登校に対応するには限界がきていると思う。不登校の子供の多くは、睡眠のとり方がおかしく、それを規則的に正しくするよう早めに手を打つことで不登校を防げると思う。ということで、八幡市では各学期の最後の一週間睡眠日誌を書かせている。そうすると自分の睡眠はこうなんだと認識する、難しい言葉で言うと認知行動療法と言うが、自分のことを確認してそれを今後に生かすということができるようになるということ、それで実際良くなってきたという例がでてきている。

朝、起きることができない高校生がいた。高校2年になったばかりのころから朝起きることができないということで来た。特に、きっかけはなかった。0時に就寝して20時間寝ることもあった。夜中に食事をとることもあった。来てもらって睡眠表を書いてもらった。こっちが0時でこっちが24時。昼間もいっぱい寝ていた。ばらばらだったので、眠りについて一生懸命に話をした。そしたら、自分で朝

食と夕食が今までばらばらだったことに気がついたので、規則性を心掛けた。それと夜パソコンをやっていたことにも気がついたので、それをやめるようにした。そして自分で改善できた。こんなふうにも薬も使わずによくなった例もある。

過剰なメディアの問題については、先ほども内容の濃い発表がされていたので、この辺は項目だけ挙げておく。

この会場の中で、ツイッターをやっている方は？ 先ほどあれだけ、メディアの問題とかやっていたのだから、実際やらないとだめ。やって、はまって、こんなおもしろいんだ、これはやばいなというのを体感しないと子どもたちと話にならない。ぜひ先生方がやってみてほしい。今は携帯なんてレベルではない、これは、もう電子端末だ。5年後には想像を絶して普及しているだろう。確かに中学生には、早いかもしれないが、5年後には、携帯端末がないと生きていけないという時代がくると思う。決して消極的なことではなくて、皆さん自身が使ってみて、これはおもしろい、こういうふうにはまるんだ、こんな危ないことがあるんだということを先生自身、お母さんお父さん自身が分かって、子どもたちと「さあ、どうする？」ということを考えないとやばいと思う。

被害者ばかりでなく加害者になることもある。携帯にメールがきてすぐに返事をしないとほらられてしまう、村八分になってしまう、村八分にした方はもう加害者である。先ほどの発表は、非常に良い試みだったが、それに加えて先生方自身も勉強してほしい。

ということと、早起き早寝、朝ごはん、大切なのは、朝の光、昼間の活動、とんでもないのは夜の光。生体時計のセロトニンについて表にしましたので、是非参考にさせていただきたい。今の段階で夜の光のとんでもなさ、生体時計をずらしてしまうということ、メラトニンの分泌を抑えてしまうことの2点をあげたが、実は、真夜中に光を浴びてしまうと体内時計の機能が止まってしまうという3つ目のとんでもなさも4年前に日本で指摘されている。なぜ、新聞記事で出しているかというと、記事の前の日の10月21日は、あかりの日だからである。あかりの日というのは、1879年10月21日にエジソンが明かりを灯したから。今から132年前。132年前にエジソンがあかりを灯した時には、これで人間は24時間いつでも行動できると多分喜んだと思う。ただ、それが132年経ってみると、どうも夜の光というのは人間にとってよろしくないというデータが集まりつつある時代だということを紹介しておく。


これは、癌細胞。LD (light と down) 夜昼区別のある時に比べて、LL (light - light) 24時間明るい状態だと、癌細胞が増えやすくなるというデータも出てきている。これは4つ目のとんでもなさ。我々は、夜の光をもう少しコントロールする必要があるのではないかと思う。子どもの早起きをすすめる会では、データを提供している。www.hayaoki.jp、比較的分かりやすいのでアクセスしていただきたい。ただ、夜中の0時から3時まででは使えない仕組みになっているので、それ以外の時間に見ていただきたい。

では、早起きをするには、どうするかという話。コルチコステロイドというホルモンは、朝たっぷり出るホルモンであることは、最初に話したとおり。コルチコステロイドの分泌を促す ACTH というホルモンも朝たっぷり出ることが分かっている。これを一晩中測ったデータがある。ただ、前の晩に何時に起きるかを言ってから測る。明日の朝、九時に起こすと言っておけば、ACTH は、9時に向かって増えていく。明日の朝6時に起こすと言っておけば、ACTH は、4時半くらいから増え始める。明日の

早起きサイト

「子どもの早起きをすすめる会」
結成しました！

～情報をおひて 星野は大志 関 八幡さくら～



<http://www.hayaoki.jp>

朝、9時に起こすと言っておいて、6時にたたき起こすと慌ててこれが増える。これが気持ちのいい目覚めではないことは、分かっていただけだと思う。朝、気持ちよく目覚めようと思ったら、前の晩に明日の朝は何時に起きると、気合いを入れて寝るということが大事、早起きは気合いが大事だということ。ただ間違えても、昼間の眠気を気合いで乗り切ろうという馬鹿なことは、絶対にやめること。昼間眠くなったら、寝るしかない。寝た後で何時に眠くなったかを考えればいい。今眠かったら眠ればいい。午前中に眠くなったら、眠り、その後で自分で眠りの量・質・生活リズムについて考えを巡らせる必要があるだろう。

夜更かしは、いろいろなことを引き起こすということについて、話をした。夜更かしがやっかいなこと引き起こすということをも多少とも気づいていただければと思う。僕自身、今一番問題だと思っているのは、残業が美德となっている社会通念。これがある限り、なかなかこの問題の解決は易しくない。日本は、今、週に50時間以上労働している就業者の比率が世界で唯一、25%を超えている残業大国。国・地域別の睡眠時間でみると、日本は断突のわけで（トップで）6.4時間の睡眠時間で日本人は頑張っている。トップを争っているのは、韓国。日本と韓国の睡眠時間の短さは、際立っている。日本人全体の睡眠時間は、過去45年間で51分減ってきている。1995年以降、これ以上減らないという生理的下限に達していると僕は、危惧している。これだけ残業して、これだけ寝ないで、みんながいい仕事をしているのかと思いきや、労働生産性でみるとどうなのか。「労働生産性」とは、一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標だが、2004年のデータでアメリカ3位、OECDの加盟国の平均は75%、日本は71%で19位。今は20位まで下がっている。これは、先進国の中では最下位。つまり、日本は何をやっているかということ、睡眠時間を犠牲にして残業をして極めて能率の悪い仕事をしているということになる。それは、時間をかければ仕事ははかどるという幻想が背景にあるからではないか。もういい加減、寝る間を惜しんで仕事をするというメンタリティから解放されて、充実した仕事をするには、ちゃんと寝ないといけないというごく当たり前のことを思い直してほしい。「寝不足で懸命に働いている気になっている日本人」と毎日新聞は指摘している。

これは、今日撮影してきた、リポビタンジュニア。これには、「小中学生8才から14才、疲れてもがんばれ」とある。呆れてものが言えない。大正製薬という薬屋さんは、疲れてもがんばって、体が病気になったところに薬を売り込もうというのか。勘弁してほしい。頑張らないで肩の力を抜いて、一生懸命精一杯、頑張るのをやめよう。なぜこんなに頑張るのか。

こんな数字がある。過去13年間、自殺者数が3万人を超えている。自殺者数3万人とはどういう数字か。一番トップの34,427人を365日で割ると、一日大体100人。一日を24時間で割ると、1時間平均4人。僕が話し始めてもう1時間、僕が話しているうちにもう4人自殺していることになる。一人が自殺するときに、どれだけの人が悩んで、自殺の後も周りの人がどれだけ悩むか。ものすごいことだ。ひとつの死について我々はもう少し真剣に考えるべきである。

この年は、山一証券が破たんしたり、拓殖銀行が破たんしたりして、経済要因が多い。それが、自殺者数に関わっていると言われている。この折れ線は失業率。この辺は、自殺者数と失業率はうまく関わっている。ところが、ここ、失業率が減っても自殺者数が全然減らない。日本人の自殺者数がなぜ増えているのか、本当の要因は実際にはよく分かっていない。自殺者数が増えているのは、ここから。僕は、睡眠時間が生理的下限に達した後の日本人に自殺者数が増えているのだと思う。More sleep will bring more serotonin and less suicide in JAPAN と言っているが、日本人は、もう少し寝たらセロトニンが増えて自殺者が減るのではないかと本気で思う。

セロトニンと自殺と睡眠不足というのがある。セロトニンの働きは、リズムカルな筋肉運動で高まる。

夜更かし朝寝坊、時差ぼけ状態や睡眠不足では元気が出ず、リズムカルな筋肉運動どころではなくなり、セロトニンの働きが高まらないことを懸念する。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より強く活動する。つまり、セロトニンが低いと衝動的になる。そして、自殺した方の前頭前野（人間らしさを働かせる部分）では、セロトニンが非常に減っているということが分かっている。睡眠不足と自殺との関連も指摘されている。睡眠不足では、前頭前野が担っている衝動性を抑える機能が発揮されにくい。前頭前野のセロトニンが足りないと、衝動性を抑えにくいということも分かっている。もう少し、真剣に眠りの問題を自殺との関連でも考える必要があるのではないか。

ただ、もっと寝ろよ、自殺予防だよ、と言ってもピンとこない。それで、何をやろうとしているかという読み聞かせ。泰羅先生は、僕の同級生、大学のとて、一緒にラグビーをやっていた。彼が、読み聞かせのときの脳の活動を測った。お母さんが子どもに読み聞かせをしている。みなさんは、読み聞かせは、子どもの心にいい、情動を豊かにする、というイメージをもっている。そのことを彼が調べた。実際に調べたら、彼が「心の脳」と呼んでいる脳の辺縁系の部分の活動が高まった。やはり、読み聞かせは、子どもの心に響いている、情動に響いているということが分かった。これは、ある意味予測された結果。おもしろいのは、読み聞かせをしているときのお母さんの脳活動を測ったこと。皆さん、自分が読み聞かせをしているときのことを思い出してほしい。子どもに読み聞かせをしている。子どもが眠そうにしていたら3ページほど飛ばそうか、と思ったり、読み聞かせが終わったら何をしようか、思ったりいろいろ考える。これが、前頭前野にいい。前頭前野は、人間を人間たらしめている部分、猫は、非常に小さいが、人間はこんなに広い。意思決定、コミュニケーション、思考、意欲、行動、感情抑制、集中力などに関わっている非常に大事な部分である。その部分の働きが読み聞かせをすることによって高まる。それと、前頭前野のセロトニンが自殺する方では低い。だから、僕が本気で言っているのは、子どもたちにせがませて、お父さんに読み聞かせをしてもらおう、子どもたちにせがんでもらおう、そうするとお父さんがはやく帰ってくるようになるのではないか。あるいは、もう小学生、中学生、高校生だったら、その子どもたちが下級生に対して読み聞かせをするというのも非常に良い効果を及ぼすと期待する。読み聞かせは自分が読んでいるだけではなく、相手の反応を見ながら読むということ、その行為が非常に大事なこと。是非読み聞かせを広めていただきたい。

大事なものは、早起き、早寝、朝ごはん、それに朝ごはんという話をいつもしているが、最後に朝うんちの話をする。おとしの4月1日発売のCD。うんちっちの歌。うんこびつち博士が出てくる。この仕掛け人は、加藤 篤さん、うんち王子。うんち王子は、全国の保育園・幼稚園・小学校を回ってうんち教室をやっている。彼は、もともと建築屋だったが、人の家を作る時にトイレの設計がいつも一番最後になるのに腹ただしさを覚えて、日本トイレ研究所を作った。今は、日本トイレ研究所の代表理事をしている。彼の今の一番の仕事は、学校トイレをきれいにする。学校のトイレが汚いということは、学校でうんちをするなというメッセージである。彼は、小林製薬と王子ネピアといっしょになって全国の学校のトイレをきれいにする運動をしている。その一貫でうんち教室をやっている。うんち教室では、この王冠とマントをつけて颯爽と子どもたちのいるところに彼が入ってきてうんちの話をする。いろんな模型を使って説明する非常に楽しい。そして彼は、最後に粘土を配って子どもたちにうんちを作りなさいと言う。すると、子どもたちは、夢中になってうんちを作り、最後には見せ合いをする。その前に彼は、うんちの種類を4つ紹介している。「きらきらうんち」「かちかちうんち」「どろどろうんち」「ひよろひよろうんち」の4つ。だから、子どもたちは、夢中になってきらきらうんちを作る。「私の見て。」「僕のも見て。」ときらきらうんちの見せ合いっこになる。そして今日のうんちは、どうだったかな、とうんちカレンダーをつけさせる。すると、子どもたちは、毎日きらきらうんちを目指すようになる。

きらきらうんちを目指すには、早起き、早寝、朝ごはん、野菜を食べることが大事だと彼らは、自分の実感として気が付いてくる。

言葉が悪いが、文科省がやっている早起き・早寝・朝ごはん運動は、予算がなくなれば、さっぱり忘れ去られてしまうだろう。が、うんち教室で子どもたちが実感として覚えたものは、彼らの行動変容を持続させると思う。ぜひ、富山にも加藤 篤を呼んでやってほしい。ただ、注意点がある。中学校では、当てはまらないかもしれないが、彼の失敗した例を紹介しておく。千葉県の小学校の授業参観でうんち教室を開いたとき、うんちの話でとても盛り上がっていたが、うんち王子が「さあ、うんちを作ろう。」と言った瞬間に子どもたちは後ろにいる親の顔を見て、盛り下がってしまった。うんち王子を呼ぶときは、親には、別の話をして、子どもたちだけでこの運動をした方が良さだろう。

今の食育で排泄の話はどれくらいされているだろうか。きれいごとで食べる話ばかり、中身の話ばかりになっていないか。ぜひ、排泄、出す方の話もきちんとしていただきたい。

今、こんな話をしていると、子どもの話だともうかもしれないが、今や女性の癌の死亡率のトップは、大腸癌である。多分ここにいる女性の中にも便秘の方がかなり多いと思うが、その中には、小さいころに学校のトイレを使うなんてとんでもない、あるいは、公衆トイレを使うなんてとんでもないという教育を相当徹底されてきたはずである。つまり、排泄ということに関して、我々の中に違和感があるということ。そろそろ、排泄の話をきちんとするようになってはいけない。最近、肌系便秘薬というのもある。花王のビューティーケアリサーチセンターで排泄の研究をしている。便秘の方は、そうでもない方よりも夜中に目が覚める方が多いというデータがある。便秘と眠りとの関係をしっかり理解してほしい。

それで今、加藤君と一緒にやっているのは、モーニングラグジュアリータイムというもの。あと30分早起きして、ゆっくり朝食をとる。そしてゆっくりのトイレタイムをとる。でも、早起きだけではどうしても睡眠不足になってしまうので、あと30分、いや1時間の早寝も一緒にやってほしい。

加藤君の本。「元気のしるし、朝うんち」少年写真新聞社から出ている絵本。漢字にも全部ふりがながふってあり、学校関係の方は知っていると思う。2,000円で少し高いが、加藤君ともう一人の専門家、理化学研究所微生物部門のチーフ辨野先生。テレビにもよく出ていらっしゃる方。辨野教授と加藤君の共著。是非、各学校でそろえていただければと思う。

ということで、最後にダイエットの話で終わりにしたいと思う。仰向け足上げ、肩回し、とろっと海藻、イグサの粉末、朝バナナ、食前キャベツ、湯豆腐などいろいろある。今これだけの人が僕の話を実践に聞いていただいて、うれしいが、ある意味怖い気もする。人の話は真剣に聞かない方がよい。真剣に聞くと騙される。僕の言うことをはなから信じて今日から実行しようとしてもできるわけがない。できないことを悩んでしまう。あんなことを言っているくらいにしておかないと、とんでもないことになってしまう。人の話は信じてはいけない、真に受けてはいけない。必ず自分の頭に一旦落とし込むこと。この作業をやらないと、とんでもない失敗を繰り返すことになる。是非、皆さんには、考えるということとを忘れずに実行してほしいと思う。

身体は最も身近な自然。ヒトは、寝て食べて出して初めて脳と体の動きが充実する昼行性の動物。寝不足は万病のもと。最も身近な自然であるあなた自身の身体の声に耳を傾け、日々を過ごす。最初にも話したとおり、身体を頭でコントロールするのは無理。このことをなんとか子どもたちに分かってほしいと思い、小学校に行くとき対光反射を教えている。看護師の免許を持っている方は分ると思うが、パツと光を当てると黒目が小さくなるという反射のこと。いきなり光を当てるといけない。横からソツと当てるくらいにしないと危ないのだが、片目をつぶっていてもいい、こちらの瞳孔を一度大きくしておい

てやる。お母さん、お父さん、学校の先生を使って子どもたちにやらせると、子どもたちは、おおっと

身体はもっとも身近な自然

- ・ヒトは寝て食べて出して初めて脳と身体の働きが充実する昼行性の動物。
- ・寝不足は万病のもと。
- ・最も身近な自然であるあなた自身の身体の声に耳を傾け日々を過ごしてください。
- ・身体を頭でコントロールすることは無理。
- ・自分の身体を大事にしてください。
- ・最も身近な自然である身体に、畏れと謙虚さをもちかつ奢りを捨てて相対してください。
- ・時間は有限。
- ・眠りの優先順位を現在より挙げて下さい。

みんな驚く。つまり、自分の頭でコントロールできない身体の動きがあるということ子どもたちに実感してもらうには対光反射は使えると思う。身体を頭でコントロールすることは無理なのだ、黒目の大きさひとつ、心拍数ひとつ自分ではコントロールできないのだと。自分の身体を頭でコントロールするという奢りとか、傲慢さをなくすことが大事である。自分の身体を大事にしてほしい。最も身近な自然である身体に、畏れと謙虚さをもち、かつ奢りを捨てて相対することが大事

だどつくづく思う。

先ほどの養護の先生の発表にもあったように、24時間、時間は有限である。限られた中で自分自身の行為に優先順位をつけている。ただ、人は寝て食べて出して活動する動物であるということから抜け出せない。寝る間を惜しんで仕事をして仕事も仕事の充実は得られないということは、繰り返して言った通り。どうか、眠り、モーニングラグジュアリータイムの優先順位を多少今より上げることを、まずは皆さん自身がやっていくことが必要であろう。

子どもの眠りについて。富山の場合は、自身がコントロールできているかもしれないが、そうでない地域が日本の中には数多くある。子どもの眠りは大人の眠りを映す鏡であり、子どもの眠りを大切にするには、まずは皆さん自身が眠りを大切にすることが大事ではないかと思う。

カッサンドラの会の活動を紹介します。うんち王子、運動では山梨大学の中村先生、食の先生の井出さんは、ケロググの方。これらの方々と一緒に活動をしている。今年中には、本を出そうと思っているので、是非、こんな仲間を富山へ呼んでやってほしい。

これは、2002年の8月11日、宇宙から見た地球。日本を映すところなる。いろんな講義でこれを出すのだが、大学生にこの写真を見せて、2つ質問をする。質問1は、これが50年後にはどうなっていると思うか。質問2は、これが50年後どうなっていてほしいか。ところが、一昨年、新潟の新津高校で高校生900人に講演をしたとき、体育館に900人が座っていて、僕が同じ話をしていて、彼らに50年後どうなっていると思うか、50年後どうなっていてほしいか、と言った瞬間に、「あ、ここにいる900人の高校生は、50年後生きているな。」と思ってびっくりしてドキドキした。で、僕は彼らに、「おい、50年後どうするつもりなんだ。」という3つ目の質問をした。いろんなことを考えさせる写真なので皆さんも使っていたきたい。

こんな本（ねむり学入門）を出しているし、僕自身のホームページも24時間営業しているので、よかったら参考してほしい。

どうもご静聴ありがとうございました。

<質疑応答>

質問者：展開が早くて見落としてしまったので、「モーニングラグジュアリータイム」「身体はもっとも身近な自然」「時間は有限」という部分のスライドをもう一度見せていただきたい。

神山先生：90分間のものを70分で話したので、ごめんなさい。今日のスライドは、今日、明日中に全部僕のホームページにアップするので見ていただきたいと思う。

質問者：一つ目の質問は、4年生の男の子が夕食を食べながら睡魔と闘っているのだが、寝ることを優先させればいいのか、睡魔と闘いながらでも食べてから寝かしたらいいのかということ。

夕方運動をしているので、どうしても夕食が9時くらいになる。体を動かして疲れているし、食事の時間が遅いというものがあるが、眠たくて食べられないというときもある。

二つ目は、小学6年生の女の子も4年生の男の子も、二人とも、寝るときに「ママと一緒に寝たい」と言うので、ほぼ毎日3人一緒に寝ている。海外では、子どもは小さい頃から一人で寝かせるという話を聞くが、うちの子は、もうすぐ中学生になるというのに未だに親と寝たがっている。このままでよいのか。また、親と寝るのと、一人で寝るのとの睡眠の状態の違いなどを聞かせていただきたい。

神山先生：今日僕は、何時に寝ろとか何時に起きろ、何時間寝ろとは、一言も言っていない。つまり、皆さん違うわけ。だから、皆さんが一番ハッピーだと思えることをやればよいと思う。こういうことをするとこういうやっかいなことになる、という話をしたが、では、絶対にやってはいけないかということそうではない。例えば、夜寝る前に熱いお風呂に入ると、交感神経系が興奮して眠りにくい、体温が上がって下がり始めたころに寝るのに、熱いお風呂に入ってまた体温を上げてしまうと、寝るまでに時間がかかってしまう、と公式にはそういう説明をする。ただ、寝る前に熱いお風呂に入らないと寝られない人もいる。それから、80歳近くになった非常に元気なくしゃくとしたご老人が僕の外来に来られたときに、早起き、早寝をしたいと言われた。血圧も悪くない、糖尿もないのに、なぜ早起き、早寝がしたいのかと尋ねると、最近、世の中で早起き、早寝がいいと言われているから、と言われた。よく話を聞いてみたら、その方は、銀座の高級クラブのオーナーだった。16歳からその道に入って、毎日出勤は午後6時、仕事が終わるのは午前3時、4時という生活を60年から70年やってきた。つまり、今日の僕の話では、その方がどうして良いのか（お元気なのか）全く説明がつかない。ただ、僕が考えたのは、その方は、こうやると調子いい、こうやるとだめだという、自分の身体に耳を傾けるという作業をしっかりとやってこられたのだろう。先ほど、食事の規則性の話をしたが、昔から我々は、腹時計を知っている。同じ時間に食事をとるということ、時間になればおなかが空いてくることが分かっている。これは、「慣れ」だと思われてきた。ところが、その脳内メカニズムが分かったという話をした。慣れについても、いろんな形で脳内メカニズムがあると思う。ただ、我々が知らないだけだ。だから、こういう眠り方をしたら絶対いいということはない。その子の運動の時間とか場所とか、食べる様子とかを見ながら、こうやればうちの子は調子がいいみたいだ、と一番身近にいるお母さんが判断すれば、それが正しいわけで、会ったこともない僕がああしろ、こうしろという問題ではない。

眠りの環境については、欧米は、生後3か月くらいから一人で寝かせなさい、寝るときにおうちの人がいると子どもの眠りが不安定である、というデータを見事に出してきている。今の子は、どうかかわからないが、ただ、20年30年前の子どもが大人になった今、日本と欧米を比べた時に、大きく差があるかといわれると決してそうではないと思う。文化的な違いがあるのだろう。ご主人は少しかわいそうかもしれないが、お子さんと一緒に寝られる状態は、とてもうらやましいと思う。それをどう考えるか。あしなくてはいけない、こうしなくてはいけないとあまり考えないで、もっと楽に楽しんだらどうかと思う。

