

夏休みこそ、
乱れた“眠り”を立て直す!

早寝早起きの習慣が乱れがちな夏休み。おうちのかたの「うちの子、寝るのが遅い!」の声もこの時期増えています。今回は「睡眠」についてしっかり考えてみましょう。

「寝ること」で身につける
「タイムマネジメント力」

勉強や娯楽などを理由に睡眠時間を

就寝時間が遅くなる原因のひとつに「ゲーム」を挙げるかたは多いですね。あるゲームソフトの開発者は、「ゲームメーカーにとつての脅威は、ほめる親である」と言っています。ゲームは1ステータスクリアするごとにほめてくれます。子どもにとつてそれはとてもうれし、張り合いになる。多くの親はゲーム業界が脅威に思うほど、子どもをほめないのかもしれません。今一度、お子さんへの接し方を振り返ってみるとよいかもしれません。

ゲームがやめられないのは
親のほめ方が足りない!?

「眠らないと、成長しないよ」とお子さんに言うことはありませんか? きっと「成長ホルモン」を意識されての言葉だと思いますが、「成長ホルモン」は一睡もしなくとも分泌されますし、子どもだけでなく大人にも必要な物質です。子どもに「早寝」を促すために「成長」という言葉を使っているのなら、厳密には正しくありません。

「眠らないと成長しないよ」は
説得材料にはなりません

削るのではなく、それらをやりくりして睡眠時間をつくるのが大切です。時間をつくるためには「早寝のため」に宿題の時間は朝にしよう」など、工夫が必要になってくるでしょう。つまり「睡眠時間」をつくることは、大人でも必要な「タイムマネジメント力」を鍛えることにもつながると言えるでしょう。

午前10〜12時に眠くなければ
正しい「睡眠リズム」です

6年生は「早く寝なさい!」と言っても聞き入れないと思います。でも、大人が態度で示せば、きっと伝わるはず。子どもの早寝への近道は親が率先して実行することなのです。

また、睡眠は個人やその日その日で差があるので、自分に合った睡眠リズムを探しておきましょう。1日の中でいちばん覚醒度が高い午前10〜12時に眠くなっていないかどうかをひとつの目安にしてください。

眠くなければ、量、質、リズムともに自分に合った睡眠がとれているという事です。

自由な時間が多い夏休みは、睡眠リズムを探るのに格好の時期。親子でいろいろな時間に寝て、起きて、睡眠パターンを試しながら、お子さん自身に合った睡眠リズムを見つけてみるとよいでしょう。

うちの子の早寝ワザ!

- 遊んで帰ってきたらすぐ、お風呂掃除しがてら入浴も完了! 夜の時間に余裕ができ、夜更かし知らず。
(熊本県 T・Yさん)
- 見たい番組は録画して朝に見る約束。早起きしないと録画した番組がたまってしまいうので、いやでも早寝早起きです。
(神奈川県 A・Hさん)

睡眠に必要な3要素

朝の光

生体時計を24時間周期にリセット。体の中の睡眠リズムが乱れるのを防ぎます。

夜の暗さ

夜に光を浴びると生体時計の周期と働きに悪影響! 地球時刻と生体時計のズレが不眠の原因にもなります。

昼の活動

日光を浴びて活動すると、夜、睡眠サイクルを調節するホルモンの分泌が促進され、快眠につながります。



今月のアドバイザー
神山潤先生
(はやしじゆん)

東京ベイ・浦安市川医療センターセンター長、日本睡眠学会理事、「子どもの早起きをすすめる会」(http://www.hayaaki.jp/)発起人。著書は「夜ふかし」の脳科学—子どもの心と体を壊すもの」(中央公論新社)など。