



# もう悩まない！ 子どもの睡眠と からだのリズム

食べて・寝て・  
元気に遊ぶ！



「うちの子の睡眠時間は足りてるかしら?」「何時に寝かせて何時に起きるのが一番良いの?」  
知っているようでよく知らない、睡眠とからだのこと。  
大切なお子さんが毎日元気に過ごすために、本当に大切なことって?  
実はそこには、とってもシンプルで意外な答えがありました!

## 見直してみよう 「子どもの睡眠」のこと

新学期に入り、お子さんの生活スタイルが変わりがちなこの季節。入園入学で集団生活がスタートした人も、少しずつ新しい環境に慣れ始めてきたころだと思えます。それにつれて、早寝早起きなどの生活習慣が気になり始めた人も多いのではないでしょうか。

「おたくのお子さん、いつも何時に寝てるの?」「うちは朝、全然起きられなくて...」。ママ同士の集まりでも、こんな会話が増える時期かもしれませんね。わが子が夜なかなか寝ないといつイライラしてしまったり、お友だちより起きるのが遅いと「うちももっと早く起こしたほうが良いのかしら?」と不安に感じてしまったり...。でもときにはそれが、ママに



とってプレッシャーになっていませんか?  
たしかにお子さんにとって、早寝早起きは大切なこと。でも、ただやみくもに「早く寝かせなきゃ」「早く起こさなきゃ」と頑張りすぎるのは、ママ自身も大変ですし、何よりお子さんにとっても良いこととは言えません。

そもそもどうして早寝早起きが必要なのか。お子さんにとって「良い睡眠」とはいったいどのようなものか。生活リズムを整えたいこの時期だからこそ、その意味をもう一度考え、一緒に見直してみましよう。

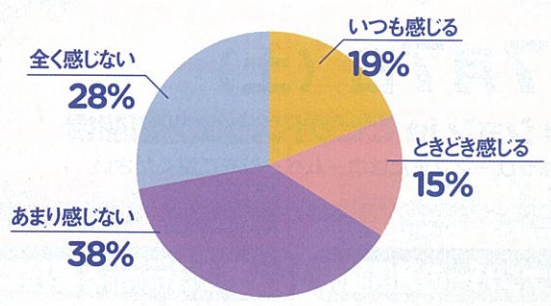
## 親の意識は 高まってきたけれど...

忙しい現代社会において、子どもの睡眠不足は年々深刻化しているものと思われがちです。しかし実は、「就寝時刻が夜10時以降の1歳〜7歳の子どもの」数が2000年には49%もいたのに対し、2010年には30%にまで激減しているという現状をご存知でしょうか。

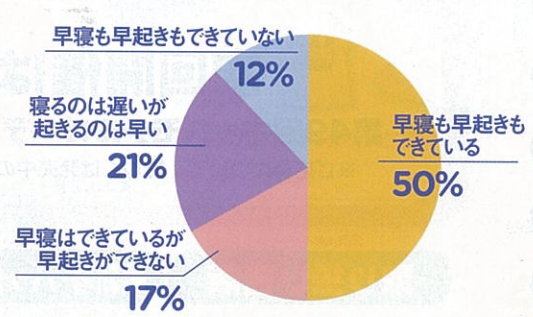
この成果に大きな役割を果たしたのが、子どもの睡眠に関する研究をする「子どもの早起きをすすめる会」です。同会の活動がきっかけとなり、2006年には文部科学省の「早寝・早起き・朝ごはん」キャンペーンがスタート。こうした動きによって、「生活習慣を見直そう」という考え方が、徐々に親世代に浸透してきたようですね。

今回はぴーママが行ったアンケートでも、約半数のママが「早寝早起きができていると思う」と回答しました。一方で約3割が子どもの睡眠時間に幾ばくかの不安を感じると回答しており、ママたちが思いのほか早寝早起きについて気に

かけていることがうかがえます。  
しかし、一見活動の成果が現れているかに見える最近の傾向について、先述の「子どもの早起きをすすめる会」の発起人である神山潤先生は、「手段が目的になってしまっている」と指摘しているのです。それはいったい、どういう意味なのでしょう?



（お子さまの睡眠時間が足りているか不安を感じることはありますか？）



（お子さまは早寝早起きができていると思いますか？）

●はっぴーママアンケート(0~8歳のお子さんを持つママ80人が回答)



## わが子にとつての『良い睡眠』とは？

今回お話を伺ったのは、「子どもの早起きをすすめる会」発起人であり、東京ベイ・浦安市川医療センターの管理者を務める神山潤先生。その答えは、とってもシンプルなものでした！

## 早起きは「目的」ではなく「手段」

「朝日を浴びると生体時計がリセットできて昼間の活動ができる。でも夜ふかしをすると生体時計が狂って元気がなくなる。だから早起きは大切」と、10年前から発育期の睡眠の重要性を訴えてきた「子どもの早起きをすすめる会」。

神山先生は「僕が早起きをすすめたのは、子どもが元気に笑って一日を過ごせるようにと願ったから。早起きはそのため『手段』にすぎない」と語ります。

「でもいつしか親は、『歳だから〇時間寝かさなければ』とか、夜が遅くても『早起きをさせなければ』とか、『しなれば』とはかり思うようになり、『手段』が『目的』そのものになってしまうているんですよ」

では、固定観念にとらわれず、早起



神山 潤 先生

東京ベイ・浦安市川医療センター  
管理者  
「子どもの早起きをすすめる会」発起人

『早起き脳が子どもを伸ばす』  
(けやき出版) ほか著書多数

HP <http://www.hayaoki.jp/>

## お子さまの生体リズムチェック

①=1点、②=2点、③=3点として合計を出してみてください

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1 お子さまの体格は？                       | ① <input type="checkbox"/> 明らかに太りすぎ/やせすぎ<br>② <input type="checkbox"/> どちらかという太りすぎ/やせすぎ<br>③ <input type="checkbox"/> 体格は普通 |
| 2 朝は何時に起きますか？                     | ① <input type="checkbox"/> 8時以降<br>② <input type="checkbox"/> 7~8時<br>③ <input type="checkbox"/> 7時前                        |
| 3 朝は自分で起きますか？<br>(※目覚まし時計で起きてもOK) | ① <input type="checkbox"/> いつも起こされる<br>② <input type="checkbox"/> ときどき自分で起きる<br>③ <input type="checkbox"/> たいてい自分で起きる       |
| 4 朝ごはんは食べますか？                     | ① <input type="checkbox"/> いつも食べない<br>② <input type="checkbox"/> ときどき食べる<br>③ <input type="checkbox"/> たいてい食べる              |
| 5 午前中のからだのぐあい？                    | ① <input type="checkbox"/> だるく、疲れる<br>② <input type="checkbox"/> ときどき元気が出ない<br>③ <input type="checkbox"/> たいてい元気いっぱい        |
| 6 昼間に眠くなりますか？                     | ① <input type="checkbox"/> 毎日眠くなる<br>② <input type="checkbox"/> ときどき眠くなる<br>③ <input type="checkbox"/> 眠くならない               |
| 7 毎日どれくらい運動しますか？                  | ① <input type="checkbox"/> 30分以内<br>② <input type="checkbox"/> 30分~1時間<br>③ <input type="checkbox"/> 1時間以上                  |
| 8 毎日どのくらいの時間テレビゲームなどをしますか？        | ① <input type="checkbox"/> 1時間以上<br>② <input type="checkbox"/> 30分~1時間<br>③ <input type="checkbox"/> 30分以内                  |
| 9 ちょっとしたことでもイライラしますか？             | ① <input type="checkbox"/> よくある<br>② <input type="checkbox"/> ときどきある<br>③ <input type="checkbox"/> ほとんどない                   |
| 10 気分が落ち込むことがありますか？               | ① <input type="checkbox"/> よくある<br>② <input type="checkbox"/> ときどきある<br>③ <input type="checkbox"/> ほとんどない                   |
| 11 夕食は？                           | ① <input type="checkbox"/> いつも1人で食べる<br>② <input type="checkbox"/> ときどき1人で食べる<br>③ <input type="checkbox"/> いつも家族と食べる       |
| 12 寝る前に夜食を食べますか？                  | ① <input type="checkbox"/> たいてい食べる<br>② <input type="checkbox"/> ときどき食べる<br>③ <input type="checkbox"/> 食べない                 |
| 13 寝る時刻は？                         | ① <input type="checkbox"/> 毎日ばらばら(2時間以上ずれる)<br>② <input type="checkbox"/> たまにずれる<br>③ <input type="checkbox"/> たいてい決まっている   |
| 14 寝る時刻は毎日だいたい                    | ① <input type="checkbox"/> 夜10時以降<br>② <input type="checkbox"/> 9~10時<br>③ <input type="checkbox"/> 9時前                     |
| 15 寝つきは？                          | ① <input type="checkbox"/> 寝つきは悪い<br>② <input type="checkbox"/> ときどき寝つきが悪い<br>③ <input type="checkbox"/> 寝つきは良い             |

## 「からだの声を聞く」という考え方

「現代の人は、寝て・食べて・出して・動くという、本来体が持つ動物的な感性を失いかけています」と神山先生は指摘します。

「子どもに限らずヒトには、ひとりひとりに合った睡眠時間がある。大切なのは、親がそれを見つけてあげたり、子ども自身が考えるよう仕向けてあげること。データだけを見ず、目の前の子どもの様子から感じ取ってあげてください」

そう聞くと難しく感じますが、まずは簡単なチェックポイントがあるそうです。それは「朝、機嫌よく起きて、おいしく朝ごはんを食べ、うんちをし、午前中元気に遊んだり学んだりできてい

きという「手段」を上手に使いこなすには、実際にどうすれば良いのでしょうか。

「現代の人は、寝て・食べて・出して・動くという、本来体が持つ動物的な感性を失いかけています」と神山先生は指摘します。

「子どもに限らずヒトには、ひとりひとりに合った睡眠時間がある。大切なのは、親がそれを見つけてあげたり、子ども自身が考えるよう仕向けてあげること。データだけを見ず、目の前の子どもの様子から感じ取ってあげてください」

そう聞くと難しく感じますが、まずは簡単なチェックポイントがあるそうです。それは「朝、機嫌よく起きて、おいしく朝ごはんを食べ、うんちをし、午前中元気に遊んだり学んだりできてい

- 40点以上** 生活リズムはととてもすすみます。早起きができて、朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べて、昼間は元気に活動、そして夜はバタンキュー。まわりの人たちにも生活リズムの大切さを伝えてください。
- 30~39点** 生活リズムは悠々合格点です。でも、生活リズムが乱れると体の具合が悪くなったり、気分が落ち込むことがあります。ときどきチェックしてください。夜ふかしになっていませんか？テレビゲームをやりにすぎしていませんか？
- 20~29点** 生活リズムはストレス合格点です。ときどき、体の調子や気分がすっきりしなくなりますね。生活リズムをすこし見直してみましょう。朝の光を浴びていますか？朝ごはんは食べていますか？昼間は元気に遊んでいますか？
- 19点以下** 生活リズムが心配です。普段から、体の調子や気分がよくないようですね。まずは原因をつきとめて、それからどうしたらよいかを考えましょう。ぜひ一度、小児科医にご相談ください。

## 判定 合計点

※「子どもの早起きをすすめる会」公式HPより抜粋