



年

々減ってきた、日本の子どもの平均睡眠時間が反転し始めた？

ベネッセ教育研究開発センターが7月に発表した『放課後の生活時間調査』（全国の小学5年生～高校2年生を対象に2008年11月実施）によると、小5の平均睡眠時間は8時間36分、高2で6時間32分だった。04年にベネッセが実施した『子ども生活実態基本調査』では、小5の平均睡眠時間は8時間19分、高2が6時間14分。4年間で日本の子どもたちの睡眠時間は、着実に増えたようにも見える。

「文部科学省が06年から行ってきた『早寝・早起き・朝ご飯』の運動が功を奏した面はある。われわれも学校から講演の依頼をよく受けるが、ここ数年は睡眠に関する話のウケがいい。同センター・教育調査課長の木村治生氏はそう説明する。

もつとも、「睡眠を含めた子ども

の生活習慣が二極化している感がある」とも木村氏は指摘。たとえば中3の平均睡眠時間は6時間59分だが、「短い（6時間30分以下）」「中くらい（6時間45分～7時間30分）」「長い（7時間45分以上）」の3段階に分けると、平均付近に集中するわけではなく「長い」「短い」がおおの30%を超えていた。

学力の二極化が問題視される中、同様に子どもの「睡眠時間の二極化」も進んでいるようだ。

睡眠時間が長い子ほど学習時間も長めに確保

二極化の一端には、睡眠に関する環境の悪化がある。

子どもは夜になったら勝手に眠る動物ではない。早起きした後に朝の日差しを浴びて、「夜ふかし・朝寝坊」型になりがちな生体時計をリセ

ット。睡眠やホル

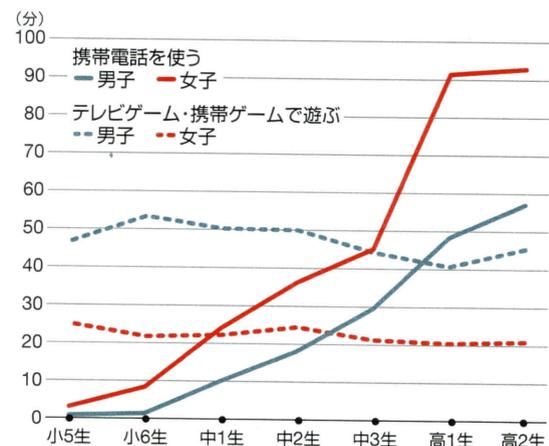
モン分泌のリズムを整えなければならぬのは、大人も子どもも同様だ。

ところが、コンビニエンスストアやカラオケボックスなど商業施設の深夜営業が全国的に増え、子連れで利用する来店客は絶えない状況だ。

メディアの変化

も大きい。かつての超人気テレビ番組「8時だヨ！全員集合」では、出演者が番組終了の夜9時前に「歯を磨いて、早く寝ろよ！」と視聴者の子どもに呼びかけていた。しかし、今では子ども向けとおぼしい番組が、午後9時以降に始まることも珍

■ 男子はゲーム、女子はケータイが奪う睡眠時間



(注) 調査時点2008年11月。回答ごとに「しない」を0分、「4時間」を240分、「4時間より多い」を300分のように置き換え、無回答・不明を除いて算出
(出所) Benesse教育研究開発センター「放課後の生活時間調査」

【子どもと睡眠】

睡眠不足は学力や心の成長に大きな影響を与える。二極化が著しい子どもの睡眠。その傾向と対策とは。

ゲーム、ケータイが大敵 大人の意識改革も重要

しくない。

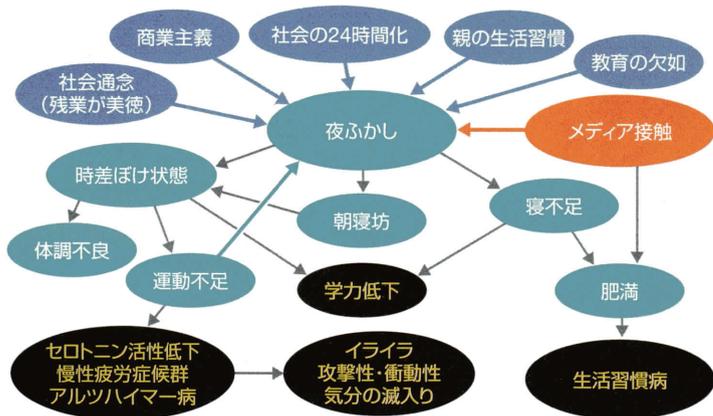
子どもたちを魅了する携帯電話や家庭用ゲームの普及も見逃せない。特に携帯電話では利用時間が長くなっても割安な定額料金制度が浸透。子どもたちの利用時間拡大に拍車をかけている。

ベネッセの調査では、子どもたちに「日頃の時間の使い方は100点満点で何点か？」と、時間の使い方の自己評価についても聞いている。

たとえば中学生全体の数字を見ると、自己評価が高いグループの睡眠時間（平均7時間27分）は、自己評価が低いグループの睡眠時間（同7時間12分）より、やや長めとの結果が出た。

睡眠時間では大差がつかなかった

■夜ふかしを招くさまざまな要因とその影響



(出所)『「夜ふかし」の脳科学』(神山潤著)

■子どもの睡眠改善「8つのポイント」

—子どもたちの健やかな発育のために、
昼のセロトニン・夜のメラトニンを高める8力条—

- ① 毎朝、しっかり朝日を浴びて
- ② ご飯はしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて
- ③ 昼間はたっぷり運動を
- ④ 夜ふかしになるのなら、お昼寝は早めに切り上げて
- ⑤ 寝るまでの入眠儀式を大切に
- ⑥ テレビ・ビデオははじめをつけて、時間を決めて
- ⑦ 暗いお部屋でゆっくりおやすみ
- ⑧ まずは早起きをして、悪循環(夜ふかし→朝寝坊→慢性の時差ぼけ→眠れない)を断ち切ろう

(出所)『「夜ふかし」の脳科学』(神山潤著)

キレやすい子どもたちが
増え、無気力な若者たちが
増殖し、ニートや引きこも
りの数も減らない……。ひ

は、すべて大人社会を反映している。
子どもの睡眠を改善するには、まず
われわれ大人が意識を変えることが
先決なのかもしれない。

ものの、自己評価の低いグループの生活時間を見ると、自己評価の高いグループに比べ、圧倒的に、テレビ・DVD、携帯電話、テレビゲーム・携帯ゲームといったメディアとの接触時間が多いことが判明した。「自己評価の高いグループの子どもは、携帯電話やテレビといったメディアの時間が短い分、学習と部活の時間が長かった」(木村氏)。

中学生の放課後の「可処分時間」は約5時間。この中で勉強・部活と携帯電話・ゲームは明らかにトレードオフの関係にある。それでもなお、

子どもの睡眠改善には
まず大人が変わるべき

それでは、睡眠不足は子どもの心身にどのような影響を与えるのか。「子どもの早起きをすすめる会」発起人で東京ベイ・浦安市川医療センターのセンター長を務める神山潤氏は、神経伝達物質「セロトニン」との関連を指摘する。

携帯電話やゲームに時間を費やしたかったら、本来、可処分時間ではない睡眠を削るしかない。もちろん、メディアとの接し方は親のしつけに左右される。睡眠の二極化は、家庭教育の二極化の影響も少なからず受けていそうだ。

「セロトニンは脳の発育を促すと同時に、感情抑制にもかかわる物質。動物実験でセロトニンの量を減らすと、動物の攻撃性が増したり、社会性がなくなったりすることがわかっている。このセロトニンを高めてくれるのが「朝の光」と「リズムカルな筋肉運動だ」(神山氏)。

つまり、睡眠が短い子どもの特徴である「夜ふかし・朝寝坊」が恒常化すれば、このセロトニン活性化に影響を及ぼすのは当然といえる。ゲームや携帯電話に熱中し、部活動などで体を動かす機会が減ってしまえばなおさらだろう。

よつとしたら、すべてそれらの遠因には睡眠不足があるのかもしれない。日本が抱える多くの問題は、子どもたちの睡眠事情からも透けて見えてくる。

そこで神山氏が重視するのが「睡眠衛生」の基本を実践することだ。「毎朝朝日を浴びる、ご飯をよくかんで食べる、昼間たっぷり動く、テレビ・ビデオははじめをつけて、早起きで悪循環を断ち切る……。こうした基本を小学校低学年くらいまでに徹底的に教える」(神山氏)。

とはいえ、それは子どもたちだけに、押し付けられず話ではない。「親たち、大人たちがすべてが理解して実感していなければ、子どもたちには伝わらない。子は親の鏡。親が伸び伸び生きてこそ、子どもも伸び伸び生きることが出来る」(神山氏)。

考えてみれば、長時間残業を美德とする大人社会の風潮は、おのずと子どもたちにも、眠らずに頑張らなくてはとの意識を植え付けているはず。子どもの生活リズムを阻害しかねないサービスや商品、コンテンツが無軌道に増えている背景にも、行き過ぎた商業主義が見え隠れする。