

子どもと育つ

夏休みも終盤。長い休みを過ごすうち、子どもたちの睡眠や食事のリズムも乱れがち。二学期を前に、体調や生活習慣を立て直す「リハビリ法」を専門家に聞いた。

(安食美智子)

生活リズムのリハビリを

間もなく2学期

二人の娘を持つ東京都大田区の主婦(四七)が、スムーズな起床のために始めたのが朝一番のシャワーだ。夏休み終盤には一時間早く起し、朝食もきちんところせると、新学期も元気に登校できるようになった。

札幌市の主婦(四七)が独自に編み出した方法は、夏休みに四人の子どもに家事を手伝わせること。「家でだらけるのは、家が楽だと思っから。家より学校が楽だと思わせる」のがポイントという。

ベネッセが二〇〇五

年、主に小学生の保護者を対象に行った夏休みの過ごし方調査で、「最も気を付けたいこと」のトップは「生活リズムを守らせる」(51%)。保護者も子どもの体調管理の必要性を感じている。

安定した生活リズムの基本は睡眠と食事。子どもの睡眠に詳しい

基本は睡眠、朝ごはん

2学期直前 生活リズム回復のポイント

<p>朝</p>  <p>● 日光を浴びる</p>	<p>昼～夕方</p>  <p>● 運動で体温を上げる</p>	<p>夜</p>  <p>● 暗いところで過ごす ・携帯・テレビ・ゲームは寝る前は控える ・帰宅ついでに明るい店に行かない</p>
<p>朝食は家族で、孤食を避ける</p> 	<p>● 昼寝は昼食後 おおむね90分以内に</p> 	<p>● シャワーよりぬるめのお風呂に</p> 

東京ベイ・浦安市川医療センターの神山潤センター長は「きちんと睡眠をとるには、朝の光を浴び、昼は体を動かす。夜は暗いところを過ごすという基本を

守ることに尽きる」と話す。

夏休み後半は宿題に追われ夜更かしをしがちだ。睡眠文化研究所の鍛冶恵所長は「日によって睡眠時間が違うことは好ましくない。日々の起床時間の差を二時間以内に抑えて」と話す。睡眠不足で昼寝する場合は「昼食後、夜眠れなくならないよう九十分以内に」

夕方に軽い運動や入浴で、体温をきちんと上げて、周期にメリハリが出て夜入眠しやすくなり、ぬるめの湯に入ることを勧める。

モードに入り眠りづらくなる」という。

夏休みに限らないが、食事のポイントには親子ともに疲れている。子は宿題に追われ、親も口うるさくなる。子どもはそんな親を避けて孤食傾向になる」と語るのは聖徳大学の室田洋子教授(発達臨床心理学)。

室田教授は十三年間、小学生が描いた日常の朝食時の絵を分析している。表現や動きがあり、対人関係など生活に前向きな絵を描く割合は一九九五年の46・7%(全国調査)から、昨年は5・9%(都内調査)に低下。ただでさえ「対人関係能力が落ちて、集団生活を遠ざけたくなる」のに、友人たちとの接触が減る夏休みは、さらに学業への意欲低下が気になる。

室田教授は「早起きして、十五分でも家族で朝食をとる努力を」と訴える。「人間のコミュニケーションの93%は、表情やしぐさなど言葉以外の部分が担う。食卓はコミュニケーションの場、学校生活への前向きな意欲を引き出すのに重要な役割がある」と指摘する。