

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

「だってそもそも私たち、眠育を受けてきていないのだもの。」

新年「度」あけましておめでとうございます！
元旦に立てた「1年の計」のフィジビリティ
の低下に頭を悩まされる春。でもみなさん、
大丈夫です！私たちの新しい年は、入学・
進学・進級、入社・人事異動などが待ち
構えるこの季節から始まるのです。

Sleep grows up
adult
child well.

Chapter
06

今月のテーマは「眠育」。

これはいわば「食育」の「睡眠バージョン」。子どもたちに正しい睡眠について教え、質の良い睡眠をきちんと取れるように育てていくこと。なのですが、睡眠って実際、食ほども顧みられていませんよね？ いざ「眠育」といわれても「早く寝なさい」とか「今日はお休みだからたまにはゆっくり寝かせてあげるか」程度のことしか思いつかない。だってそもそも私たち、眠育を受けてきていないのだもの。この季節に眠育をおすすめするのは、子どもたちのためだけでなく、大人たちのためでもあります。

正しい睡眠習慣って、文字どおり一朝一夕には得られないもの。たとえば慢性的な睡眠不足は、休日の寝だめでは解消できません。コンディションを取り戻すには、毎日適切な睡眠時間を確保して、何週間も何カ月も要する。だから、そもそも子どもたちにそうした生活習慣にさせないため、そしてますますそうした生活習慣を確立してしまっている大人たちは改めて見直すため、みんなで眠育を実践するのはとても大事なことなのです。

実際、幼い子どもたちへの眠育はほとんどなされていない模様。ある調査で、生活習慣やごはんの食べ方に関してきちんと教えながらも睡眠は軽視されている、という結果が出ています。それをまず正していきましょう。そして、同時に子どもたちをきちんと説得し、できれば自ら眠るようになるための材料として、ちゃんと眠るとどんないいことがあるかをしっかりと教えてあげる。

眠



最後に、学校に通う子を持つお母さん、お父さんにとって何より気になるのは「お勉強」のこと。眠育は何も心身の健康や社会的な生活態度にだけ言及したスタンスではありません。適切に眠るほど、学力も上がっていくのです。そのあたりも踏まえて、睡眠の大切さをどんな風に子どもたちに伝えていくのか。繰り返しになりますが、これ、子どもたちだけのお話ではありません。私たち大人もちゃんとできているかどうか。右ページに進まれたら、わが身を振り返ってみてください。

● 子どもたちへの眠育はほとんどなされていない

2018年に実施された未就学児 888人の親御さんに対して「子どもにどんな生活習慣をきちんと確立させているか」という、ある調査があります。結果の一部を抜粋してみましょう。もっともできていたのが、「歯を磨く」で 31.1%、ついで「お風呂に入る」が 28.6%、「手を洗う」「おはよう・おやすみを言う」「パジャマを着る・脱ぐ」「ありがとう・ごめんなさいを言う」が軒並み 26% 以上。「手を洗う」に関しては、2020年の調査ならば、もっとポイントは高くなってははず。まあそれはさておき。一方で睡眠に関する習慣については「決まった時間に寝る」が 18.9%、「暗い部屋で寝る」が 12.9%、「健康な生活リズム（遊び・食事・睡眠）」が 11%、「自分で起きる」が 7% しかできていないという、ちょっぴり残念な結果に。これらはすべて質の良い睡眠のために大切な要素。でも、もちろん“子どもたち限定”というわけではなく、全人類共通。大人のみなさん、ちなみに達成できている自信はありますか？



● ちゃんと眠るとどんないいことがあるの？

ゲームやテレビや漫画に興じる子どもたちに言う「早く寝なさい」。大人のみなさん、言ったことも言われたこともありますよね？これが実は眠育的には注意すべき案件なのです。というのも、**子どもたちが「睡眠」を「楽しいことをやめなきゃいけないもの」と思い込む恐れがあるから**。だから、何時間眠るかを決め、そこからお布団に入る時間を決めておく。「寝なきゃダメ」ではなく、「眠るとこんないいことがあるんだよ」をちゃんと子どもたちに説明しましょう。たとえば「成長ホルモンというものが出て背が大きくなれるんだよ」「成長ホルモンがお肌を修復して美人になるんだよ」。入眠後 90 分経過してから、なんて細かいことを言う必要はありません。あと、「起きている間に習ったことがきちんと身につくんだよ」などなど。ちゃんと眠るとこんないいことがあるんですよ。大人のみなさんもわかりましたか？

● 適切に眠るほど、学力も上がっていく

そして眠育が直撃するのは、「お勉強」。乳幼児期から小学校時代でも睡眠不足になると、学習・記憶力低下の可能性が指摘されています。他にも情緒不安定、無気力、発達の遅れにつながる恐れも。一説によると適正睡眠時間は 10 代前半では 9 時間、後半でも 8 時間、大人だと 6 時間 30 分～7 時間 30 分、高齢者は 6 時間といわれています。幼いころはしっかり眠らせてあげて間違いありません。その「適正」が年を重ねるごとに少しずつ削られていきます。試験勉強や受験などの必要に迫られて、「寝ずに頑張る」ことが普通になっていきがちなのですが、それは結果的に「頑張れていない」ことになるのです。必要な睡眠時間が得られなくなると、どんどん睡眠不足が重なり、**ベストなパフォーマンスが出せなくなります**。勉強はもちろん、スポーツの技術などに関しても同様。睡眠のあいだに成長ホルモンが分泌され、傷ついた細胞を修復。同時に脳がその日にインプットした情報を整理し、記憶として定着。寝ずに頑張れば、睡眠が十分機能を果たせなくなります。なので、できるだけお子さんはきちんと寝させましょう。そしてあなた自身も寝ましょう。どうしても眠る時間が得られなかったり、眠くてしかたがない時には、無理して勉強するよりも **10 分程度昼寝・うたた寝が効果的**。仕事も同様。寝るほど効率は上がるのです。



●掲載されている情報は2021年3月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン