

眠って、賢く、優しく、美しく、人間力 UP !

～心身の成長を促す睡眠習慣～

富山大学 人間発達科学部 学部長 神川 康子

【日本の子どもの睡眠—睡眠不足と質の低下】



日本の子ども達は先進国の中で最も睡眠時間が少なく睡眠の質も低下していることがしばしば研究報告されています。ひいては子ども達の学力や体力、さらには精神力の低下も懸念されている昨今です。

これまでに実施されてきた OECD（経済協力開発機構）の学習到達度調査（PISA）や全国学習状況調査の分析から、日本の子ども達につけたい思考力や創造力、判断力や実践力等は、子どもの発達段階に応じた生活習慣の確立や適切な睡眠、生活体験の確保による、脳の発達とともに達成されます。

私たちの研究室では 20 年以上に渡って、乳幼児から大学生までを対象に生活実態を調査・分析し、就寝時刻の遅れや睡眠時間短縮、睡眠不足感が子ども達の日中の疲労感を増大し、集中力や活動レベル等の QOL（生活の質）を低下させ、体温上昇も阻害し、さらに夜更かしになる「悪循環」を招くと報告してきました。一方で、子ども達の生活習慣の確立は生まれ育つ環境の中で、関わる大人の影響を受けていることも明らかで、24 時間化した社会において、どのように子ども達の睡眠習慣を確立するのか、家庭や学校、地域の関わり方にも課題が見えてきます。

【子どもの睡眠習慣

—家庭や学校、地域の関わり方】

まず、子どもたち自身が多忙を極め、疲労感が増すほどに帰宅後はテレビやゲーム、パソコンなどの非活動的で受動的な余暇時間の過ごし方をする傾向が強くなっています。24 時間しかない生活時間をどのように自己管



理できるかが重要な課題となります。また、家庭においては子どもに早く眠ることを促す保護者が少なくなり、中には子ども達の生活が大人と同じでも問題がないと考え、子どもの健康や発達に科学的

理解を持たない大人達も増えています。例えば「幼児や小学生でも大人と同じ 7～8 時間の睡眠時間で良い」、「受験期には睡眠時間を削っても勉強にあてた方が良い」、「勉強や学校に意欲がわかないのは根性が足りないから」のような大人の身勝手な本音も見え隠れします。その結果、子どもの睡眠状況も把握できず、睡眠環境を整えることもなく、朝は起こしても起きないと嘆き、十分な朝食を準備せず、無理やり幼稚園・保育所、学校に送り出すケースも少なく

ありません。



【「すぐに、ぐっすり、すっきり」睡眠

—子どもの健やかな成長のために】

未来を担う子ども達が基本的な生活習慣を身につけ、心も体も健やかに成長していくことが、やがては地域の活性化に繋がり、社会秩序が保たれ、深刻な事件や事故も未然に防いで経済損失を最小限に抑え、継続の力や体力・耐力のある安定した社会や国家の実現につながると言えるのではないのでしょうか。

「すぐに、ぐっすり、すっきり」眠れる子ども達が、やがては「真に賢く、優しく、美しく、人間力を身につけてくれる」ことを日頃から学校や地域に伝え、子育てに自信と安心感を持っていただけるように頑張っています。



※市民公開講座で配布された資料が次ページより見ることができます。

子どもの睡眠足りていますか？

～眠って、賢く、優しく、美しく、人間力UP!!



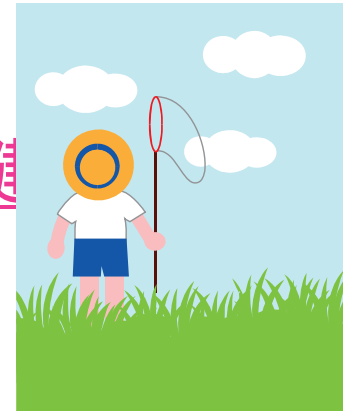
基本的な生活習慣と自己管理能力を育む



富山大学 人間発達科学部
人間環境システム学科
環境社会デザインコース
家庭管理研究室
神川 康子

現代の子ども達の課題

どれも子どもの頭(脳)を良くするための鍵



- ⊕ 自然体験が少ない
- ⊕ 家の手伝いをしない
- ⊕ 挨拶ができない
- ⊕ 体力・運動能力の低下

(背筋力測定で腰を痛めて測定取りやめ)

- ⊕ 家庭学習時間の減少
- ⊕ 睡眠時間の減少
- ⊕ 生活の自己管理能力(コントロールする力)の低下

24時間しかない1日で、
ゲームやTVの時間(60分以上減
らして)を
家庭学習(30分)と
睡眠時間(30分以上)を
増やすことに振り分けましょう!

睡眠も生活活動の重要な一部

- 人生90年中**26年**分は睡眠(7時間睡眠で)

- 睡眠は日々の生活を支える**栄養**
(現代人は**眠りの栄養失調気味**)

- 睡眠は生きている証

(健康な睡眠＝**必ず覚醒**する能力を保持)

昏睡、植物状態、麻酔、催眠とは全く異なる。

- **寝返り**は一晩に20～40回

(**新生児と寝たきりは寝返り困難**)



**眠ることは身支度ならぬ、
起き支度！**

子どもたちの生活の現状

★ 小学生の睡眠時間の減少

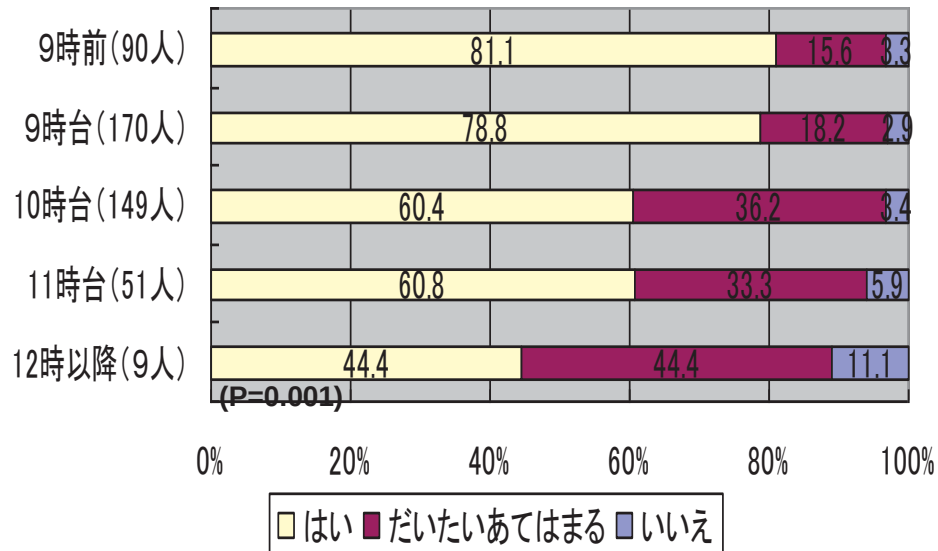
(文部科学省『データから見る日本の教育』)



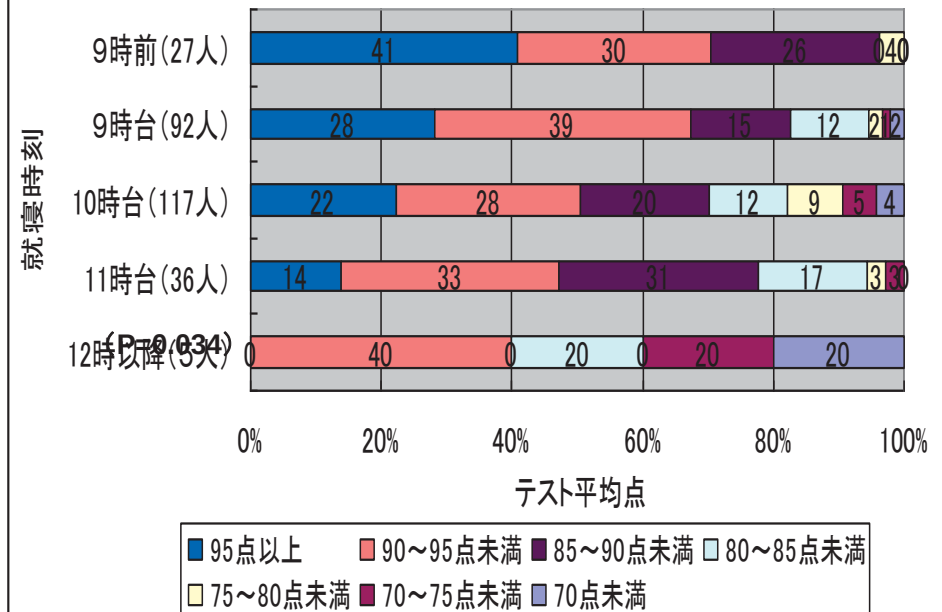
30年間で
40分も短く
なっている

★ 2006年の神川の調査では、就寝時刻の遅れが 集中力や成績に有意に関連

「就寝時刻」と「授業に集中できる」 (N=469)



「就寝時刻」と「テスト平均点」 (N=277)



諸外国との比較

日本 (NHK国民生活時間調査: 10歳以上)

1960年	8:15	(午後10時には65%就寝)
1980年	7:52	
2000年	7:23	(午後10時には23%就寝)
2005年	7:22	(午後10時には24%就寝)
2010年	7:14	(10代3割、20~40代1割)
2015年	さらに短縮するのか？	

減少し続け

韓国

	2009年		2014年
小学生	8:30	→ -1 1	8:19
中学生	7:24	→ -1 2	7:12
高校生	6:30	→ -6 3	5:27

10時以降就寝の子どもの割合

仏・独	:16% (0~4歳:2004)
英国	:25% (0~4歳:2004)
スウェーデン	:27% (0~4歳:2004)
日本:	:47% (0~4歳:2004)

中国と日本の大学生比較

平日	中国(寧波)	日本(富山)
平均就寝時刻	23:19	24:21
平均起床時刻	7:02	6:54
平均睡眠時間	6:22	7:44
休日		
平均就寝時刻	23:49	24:42
平均起床時刻	8:40	8:30
平均睡眠時間	8:32	7:38 ⁵

必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間
新生児(1～2ヶ月)	10.5～18時間(1日)
乳児(3～11ヶ月)	9～12時間(夜間) +1～4回の30分～2時間の昼寝
幼児(1～3歳)	12～14時間
学童前期(3～5歳)	11～13時間
学童期(6～12歳)	10～11時間
ティーンエイジャー(11～17歳)	8.5～9.25時間
成人	7～9時間
高齢者	7～9時間



(National Sleep Foundation in USA, 2006)

生体リズムはいつ確立するか

➡ 生体時計は生まれたときから脳に備わっている。

➡ 中枢神経がめざましく発達する新生児期から乳幼児期に機能が整備されていく。

➡ 生体時計を整備する同調因子：



➡ 生体リズムは300以上 みられる
例えば：心拍、体温、消化吸收、血圧、発汗、
呼吸、月経、自律神経、ホルモン分泌……。

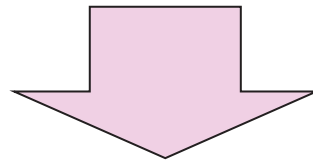


睡眠不足を感じる日本の子ども

小学生59%, 中学生67%, 高校生71% (世界でも最長)

>> 大人55%

睡眠不足



睡眠なしに
脳は働かない

学習, 記憶, 注意集中, 感情コントロール

など, 高次脳機能を阻害

睡眠不足は前頭連合野と頭頂連合野の働きを悪くする:
注意・集中、短期記憶、記憶想起、認知・実行(計画、推理、判断、
意思決定)、情動・動機付け(意欲、性格、感情表現)、他者の気持ち
を押し量ることに問題が生じる

健康な子ども39名
に1週間睡眠を6.5
時間にしてもらった:
成績低下、注意力
維持困難

寝不足の脳への影響

前頭連合野は、
感情のコントロール、
意欲的に物事に臨むとき、
先を推理、論理的な思考
において高度な活動をする部位
一方、この前頭連合野は、
睡眠不足に一番弱い部位でもある。

寝不足

キレル
意欲が湧かない
マイナス思考へ
...

厚生労働省は、心身の健康と密接に関わる眠りの質を向上させようと2003年に策定した「睡眠指針」を11年ぶりに改定する。近年の国内外の研究結果などを基に、同省検討会が今月下旬にも改定内容を取りまとめる予定で、中高生の就寝前の携帯電話使用が夜型の生活を促進するとして新たに注意を促す。

要注意！

改定案は従来の指針をベースに、忙しくて寝不足の勤労者には昼寝を勧めるなど①若者②勤労者③高齢者の3グループそれぞれの特徴に応じ、良い眠りのためのアドバイス盛り込んだ。

中高生ら10代の若年世代に向けては「頻繁に夜更かしをする」と体内時計がずれていく」として規則正しい生活の大切さを強調し、朝、目が覚めたら日光を浴びて体内時計をリセットするよう呼び掛け。スマートフォン普及を踏まえ「寝床に就いた後に携帯電話を使ったり、ゲームをしたりして活動すると夜型化を招く」と警鐘を鳴らしている。

就寝前ケータイ

睡眠指針改定の主な内容

若年世代 (中高生ら)  ●寝床に就いた後に携帯電話を使ったり、ゲームをしたりして活動すると、生活が夜型化 ●頻繁に夜更かしをすると体内時計がずれていく。起床直後に太陽光に当たり体内時計のリセットを
勤労世代 (20代～60代前半)  ●睡眠不足が長く続くと疲労回復は難しくなる。毎日、必要な睡眠時間を確保することが大切 ●仕事中に眠気が生じる場合は20～30分の昼寝が効果的
熟年世代 (60代後半～)  ●高齢になるほど必要な睡眠時間は短くなる。無理に長時間眠ろうと寝床にとどまるとかえって睡眠の質が低下する ●日中は過度に体を動かすなど、生活にメリハリを
スムーズに寝付くコツ (世代問わず)  ●自分に合った方法でリラックスを心掛ける ●ぬるめと感じる湯温でゆったりと入浴する ●夕食後は、カフェインを含むコーヒーや緑茶などの摂取を控える

る。

20代～60代前半の勤労世代向けには「睡眠不足が長く続くと疲労回復は難しくなる。毎日、必要な睡眠時間を確保することが大切」とし、仕事中に眠気が

る時間が加齢とともに短くなる点を指摘。「無理に長時間眠ろうと寝床にとどまるとかえって睡眠の質を低下させ、熟睡感が減る」とし、日中に適度に体を動かすなどメリハリのある生活を呼び掛けている。

睡眠指針 11年ぶり改定へ

勤労者 昼寝お勧め

高齢者 日中に運動

生じる場合は20～30分の昼寝が効果的とした。仕事のない週末に「寝だめ」をすることに關しては、別添資料で成人の実験結果を紹介し「決して無効ではないが、睡眠不足に伴う疲労の回復には不十分」とした。

60代後半以上の熟年世代に対しては、夜間に眠ることができ

や緑茶、ココア、栄養ドリンクの摂取を控える」などを挙げている。

興奮し寝付きにくく

日本睡眠学会理事で国立精神・神経医療研究センターの三島和夫部長の話。寝る前に携帯電話で友達とメールをしたり、動画を見たりして長時間使用すると、感情が刺激されて脈拍数や血圧の上昇につながるなど身体が興奮状態になる。眠気が出てくる自然な反応に逆行して寝付きにくくなり、生活の夜型化や体内時計の乱れを招く恐れがあることから、寝る前の携帯電話の使用はなるべく控えるべきだ。

また子どもに限らず、各世代で睡眠の特徴や問題点が異なっており、きめ細かい対応が必要だ。

睡眠・生活実態	一日有意確率 (p)	一有効数 (n)
寝付き	0.000	469
熟睡感	0.001	469
目覚めのすっきり感	0.000	469
昼間の眠気	0.000	468
朝からあくび	0.000	469
TV 視聴時間	0.000	465
ゲーム・パソコン・メール時間	0.001	466
塾・習い事頻度	0.006	467
友達とよく遊ぶ	0.013	469
外でよく遊ぶ	0.012	469
運動を続けている	0.012	469
毎日排便	0.033	468
すぐ疲れる	0.006	469
腹痛・頭痛頻度	0.001	468
健康度	0.024	469
授業集中度	0.001	469
心配・不安	0.014	469
学習が楽しい	0.000	469
イライラしない	0.001	469
学校が楽しい	0.007	469
思い通りにならなくても我慢できる	0.008	469
テスト平均点	0.034	277
算数の点数	0.001	277

小学生における就寝時刻と睡眠・生活実態の関連(2006 年)

小学生の
就寝時刻の遅れは、
睡眠評価、
日中の生活の質、
心身の健康、
学力とも有意に関連
していることが明らか
です。

思春期の生活習慣と睡眠

少ない中学生
の睡眠時間

学年の進行に伴い **24 時以降に就床**する生徒が増加

24 時以前に就床する生徒との比較

- **朝食を欠食**する確率 **2.5 倍**
- 日中の耐え難い**眠気を感じる**リスク **1.8 倍**
- 授業中に**居眠り**をするリスク **2.1 倍**

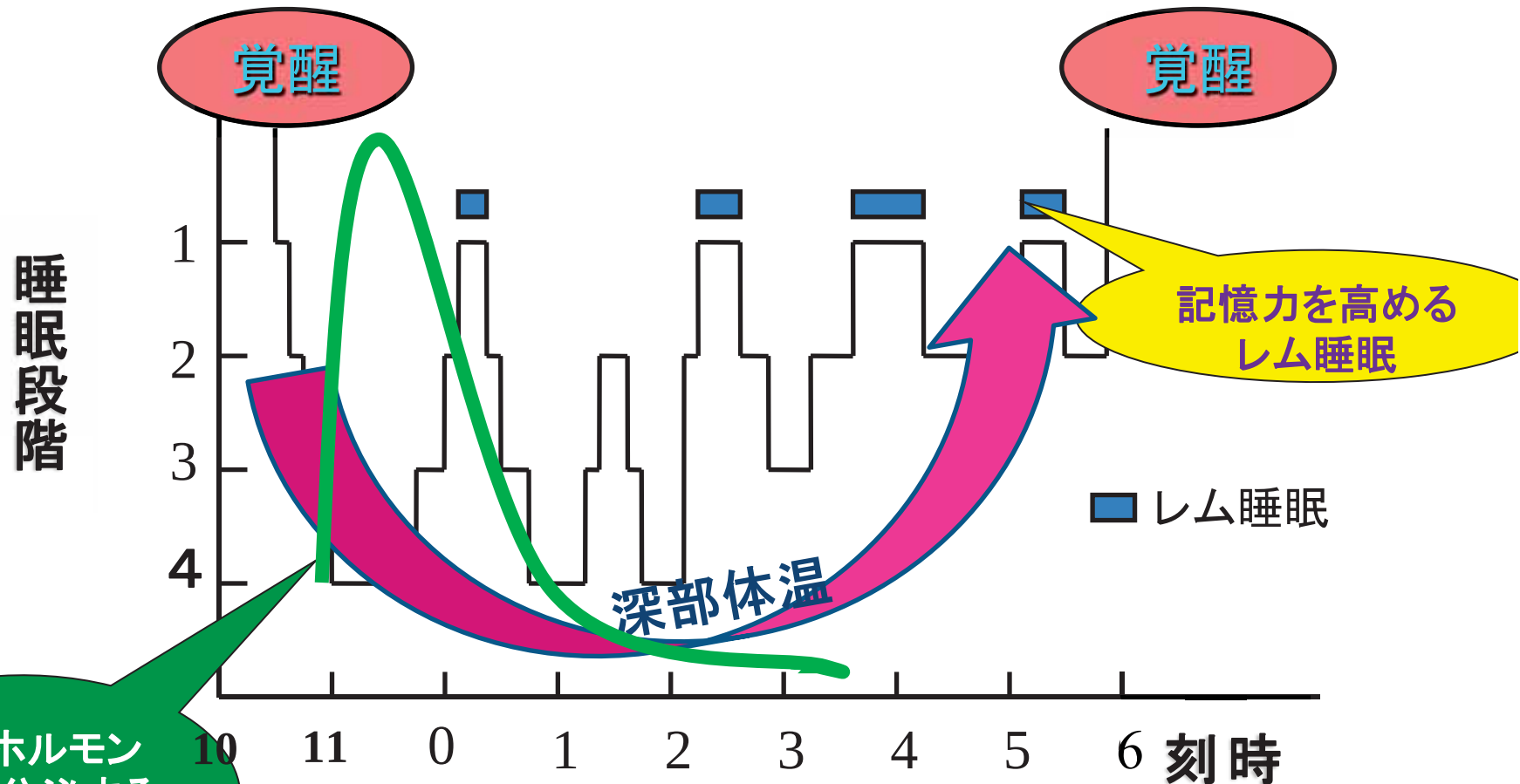
男子生徒に比べ女子生徒は**1.2 倍遅寝**



睡眠習慣と健康・成績との関係



睡眠と覚醒リズム

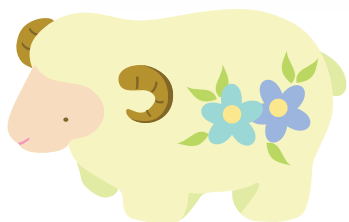


成長ホルモン
が多く分泌する
ノンレム睡眠

10～2時は深い眠りが集中：ホメオスタシス

朝方は夢を見やすい：概日リズム

少しずつ早めに眠ることが一番大切です！



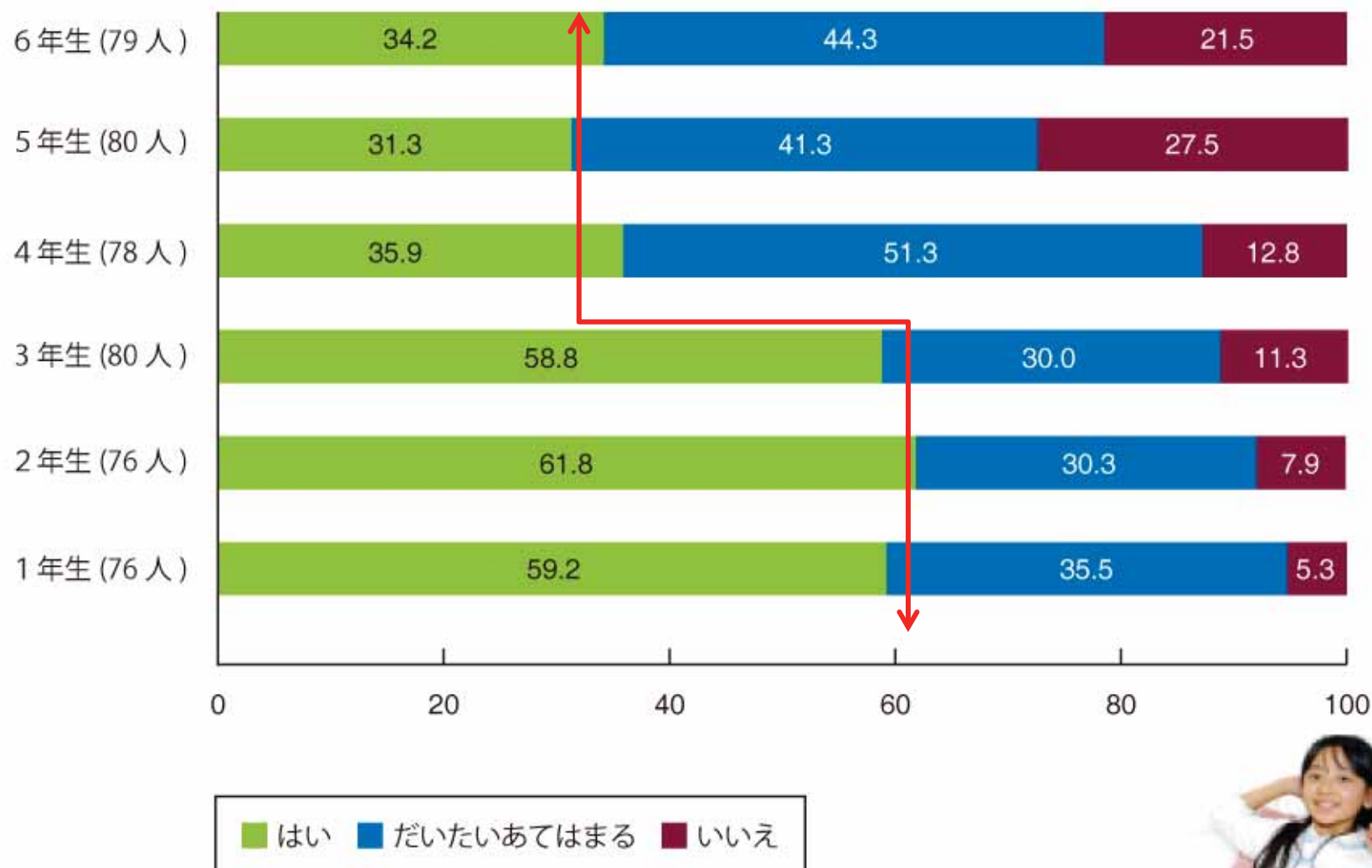
寝つきの工夫

- 入眠儀式を行う(読書、音楽、**会話**、ストレッチ、子守唄、**絵本**・・・)
- 足元を暖める
- 夕方前後に軽い運動をして体温を上げる
- 食事は9時前までに終わておく(**子どもは7時**)
- 寝る直前まで仕事やパソコンをしない
- **照明を次第に暗くする**
- リラックスタイムをもつ
- 家族や信頼できる人との**コミュニケーション**



寝起きの気分を改善する

朝は、すっきり目覚める



健康睡眠への理解を深めた後の感想

① 小学生

「睡眠が大切と分かったので、弟たちにも今日の話を伝えたいと思った」
「**大人と同じ8時間寝れば良いと思っていた**けど10時間は寝るようにしたい」
「私はよく欠伸が出て、眠いなと思うことがある。睡眠不足が集中力や、元気度、成績にも影響すると分かって、これからは少しでも早く寝ようと思った」
「寝不足だとイライラすることがあると聞いたことがあるけど、本当だった」
「今までは10～11時に寝ていたが、8～9時に寝るようにしたい」
「夜遅くの番組を見ると次の日、部活でフルートを吹きながら半目になってしまうことが多い」
「**学校から帰ってからの時間を有効に使って睡眠時間を確保したい**」
「宿題を後回しにしないでテレビをがまんしよう」
「自分に合った睡眠時間帯を見つけたい」
「睡眠をしっかりとると美しく、賢く、優しくなれると聞いてちゃんと寝ようと思った」
「睡眠の勉強をする会にもっと多くの親も参加してほしい」
「夜なかなか寝付けないので私が心がけたいのは昼の運動です」
「自分の健康は自分で守りたい」
「学校保健委員会で勉強したことをお母さんにも報告したい」
「昨日ぐっすり寝たよと自慢できるようになりたい」
「**私は今まで9時前に寝て、7時前に起きていたので朝自然に目が覚めて気持ちもよく、朝ごはんも美味しく元気なんだとわかった。これからも続けていきたい**」

② 中学生

(小学生期に睡眠習慣を学んでいなかったと思われる中学生の感想)

「一時期パソコンを夜中の2時ころまでやっていた。その頃は確かに翌日への意欲もわかなかったし、人と付き合うのも面倒くさくなった。今日の先生の話が私に全部当てはまっていたので大変驚いた。これからは受験のためにもしっかりと眠りたい」「眠りと脳にすごく密接な関係があると知って、学力アップ、ストレス解消、目覚めすっきりのためにもメールやテレビの時間を少なくして、睡眠に当てたいと思った」、「挨拶ができると国語の成績が、睡眠をしっかりと朝食を食べれば数学の成績が良くなるかもしれないと思った」「今までは眠ることがもったいないと思っていたが、睡眠の話聞いて、眠らないことがもったいないと思った」「ストレス解消や学力アップのためにも睡眠時間を確保して朝すっきり目覚めたい」「平日は5時間で休日は8時間以上寝ていたけど、できるだけ平日もしっかり寝て差を縮めたい」「自分の成績が悪いのは勉強していないだけでなく睡眠不足のせいもあると思った」「学校から帰ってからの時間を有効に使って睡眠を確保したい」

③ 保護者

「基本的生活習慣、睡眠習慣の大切さが理解できて、子育てに希望が持てた」「親子で睡眠習慣を見直せば、子育ての不安も和らぐと思った」「親も一緒に早めの食事や入浴を心がけることが大切だと思った」「子どもを起こすのが当たり前と思っていたが、自分で起きることを目標にしたい」「親が目覚ましをセットしていたが、自分でセットさせたい」「テレビは1時間までと相談して決めたい」「学校の指導を受けて早く寝るようにしたら目覚めも早くなった」「寒い朝は起きにくいので子ども部屋に温かい空気を送り込んでいる」「子ども部屋にテレビ、ゲーム、パソコンは置かないようにしたい」「見たいテレビは録画で対応」「土日の就寝時刻が遅いので早めたい」「寝る前は子どもに優しく声掛けをしていきたい」「これまでの大人の身勝手さや大人の気持ちの切り替えが必要だと感じた。大人が子どもに歩み寄り、子どもの未来のために良い睡眠をとらせてあげたい」

子ども達の睡眠習慣改善への提案1（家庭、社会へ）

家庭と社会へ提案 啓発目標 7ヶ条

1 子どもを頻繁に夜間連れまわさない（コンビニ、ファミリーレストラン、ブックセンターなど）。

2 夜ご飯をできるだけ「夕ご飯」にもどしましょう。

3 見たいテレビはテレビ欄にマークをつけて家族と交渉（コミュニケーション）をしてみましょう。

4 飲食店も10歳未満の子どもを連れたお客さんに9時前には帰宅を促すステッカーなどを貼りましょう。

5 テレビ局が9時になったら「良い子は寝ましょう」のテロップを流してもらえるとありがたい。

6 子どもが寝やすいように明るさや騒音などの環境を考え大人も協力しましょう。

7 寝る前には子どもの心が温くなる声掛けをしましょう。



子ども達に今日からできる25のこと

- ① 家に帰ったらすることの順番を決める
- ② 宿題と学校の準備は夕ご飯前に片づける
- ③ 夕ご飯は7時までに食べる
- ④ 寝る前にコンビニや本屋などの明るい照明のところにしょっちゅういかない
- ⑤ 寝る1時間前までにお風呂に入る
- ⑥ 親に小言は8時までにしてもらう
- ⑦ テレビやゲームは寝る1時間前にやめる
- ⑧ 寝る前30分は部屋を少し暗くする
- ⑨ 寝る前に「おやすみなさい」を言う
- ⑩ 明日朝、起きる時刻をイメージする
- ⑪ 明日休みでもいつもより2時間以上遅く寝ない
- ⑫ 電気を消して静かな部屋で寝る
- ⑬ 寝る前に明日の楽しいことを一つ思いうかべる
- ⑭ すぐに、ぐっすり、すっきりを目指そう！
- ⑮ 家を出る1時間前には起きよう
- ⑯ 朝目覚めたら、カーテンを開けよう
- ⑰ 家族に「おはよう」を言う
- ⑱ 朝食はしっかり食べる
- ⑲ 排便してから学校に出かける
- ⑳ 友達、先生とも元気に「おはよう」の挨拶をしよう
- ㉑ 学校でははっきりとした声で話し、本を読む
- ㉒ 給食の準備や、掃除もテキパキと体を動かそう
- ㉓ 体育の時間はテキパキと汗が出るほど体を動かそう
- ㉔ 授業中に眠くなったりしないか、自分の体調を確かめよう
- ㉕ イライラしたり、友達とけんかばかりしていない



「しつけ」はなんのために

❖ 子ども達が**命を輝かせて**生きていくために！

❖ 命を受け継いでいくために

❖ 子どもの**社会化・生きる力**のために

「しつけ」はほんの一部

❖ **しつけ**・・・親も子も意図的

(生きていくために大切なことを伝える)

感化・・・親は意図的(子は無意識)

模倣・・・子どもが意図的にまねをする(親は無意識)

薫化・・・親も子も無意識

食べること、眠ること、元気に活動すること、人と関わること 等々



よしよし！
ねんねしてね！

QOL(生活の質)を高める睡眠

- しっかり**眠って**しっかり**生活**する
- 活動と休息の**メリハリ**のある暮らし
- 睡眠環境を整えましょう
- 疲れたり寝不足の時は20分以内の**仮眠**
- **今日中**には布団・ベットに入る
- **すぐに、ぐっすり、すっきり**をめざす
- **0:00~6:00**は眠りのコア(核)タイム
- 朝に**起きたいと思う理由**を見つける

眠る前に家族で、明日の楽しみなことを一つずつ言う習慣を続けている家庭も...

就寝前に**家族との会話**や、「**おやすみなさい**」を言うこと、さらに寝る前に**明日朝起きたい理由**を考えて眠りに就くことを勧めています。

就寝から始まる一日が素敵な夢のある一日でありますように！

子どもの眠り、足りていますか？

<http://toyama.shiminjuku.com/home/katei/>

働く人のためのインターネット 家庭教育講座

2011.10.20 先行 OPEN

無料

専門講座「睡眠習慣と学力及び健康」

子どもの成長、特に脳の発達に大きな影響を及ぼす睡眠。日の生活スタイルの変化、大人中心の夜型生活によって子どもの生活習慣は乱れ、健全な発達が阻害されています。この講座では現代の睡眠習慣の実態を最新のデータに基づき検証。長期的な子どもの健康な生育のために、親子で実践できる改善法を提案します。

講師：神川 康子(富山大学 人間発達科学部 教授)

専門分野 睡眠学、睡眠環境学、家庭管理学、家族関係学、住居学

一般社団法人日本睡眠改善協議会 JOBS 評議員
富山県子育て支援・少子化対策委員会委員
親を学び伝える学習推進委員会会長

