

# 子どもの睡眠をめぐる諸問題と眠育

葉山 貴美子

## 1. 問題意識と目的

今年度、阿倍野区の『親力アップ講演会 みんなの子育て応援します!』のテーマとして「子どもの睡眠の大切さ」について依頼があり、睡眠を切り口に子どもを取り巻く諸問題を考え直す機会が与えられた。図と地で言えば、日頃睡眠は問題行動の背景（地）になりやすいが、焦点をあてて前面（図）に出すことで、より課題が明確になったり、すでに睡眠の問題が前面（図）に現れている場合は、健康リスクの指標になるとの認識が強まることにもつながったので、今回子どもの睡眠をテーマにまとめてみたいと思う。

睡眠に対する問題意識を大きく3つにまとめてみると、まず1つめは、担当授業において、発達の分野では「基本的生活習慣（食事・排泄・睡眠・着脱・清潔）の獲得と発達援助」について、また過去には精神保健分野で「睡眠障害」について取り上げてきたが、食事や排泄の援助と比べて、また気になる行動と比べると、「睡眠」への注目度は低く、重要性が認識されていないのではないかという点である。睡眠障害国際分類という独自の体系があるほど、多様な問題があるが、あまり知られていないように思われる。

2つめは、細々と30年にわたり教育相談を続けてきたが、「睡眠」に焦点をあててみると、関連する問題が次々浮かんでくるという気づきもあった。例えば、①生活環境・親の意識の問題（共働きの増加、夜型生活、生活リズムの乱れ、生活習慣未形成など）、②不登校の子どもの医療的問題（慢性疲労症候群、起立性調節障害、子どものうつなど）、③子どもの育てにくさの問題（夜泣き、寝ない、脳機能がうまく働かない、生体リズムが整わないなど）、④子育ての手段の問題（長時間のTV・DVD・動画視聴、スマホ育児など）、⑤親子含めた依存の問題（ネットサーフィン、スマホ・ゲーム依存など）がある。

そして、3つめは、教員免許状更新講習のテーマとしてもふさわしいと感じた点である。この3年間、必修領域「教育の最新事情」の「子どもの発達に関する脳科学、心理学等における最新の知見（特別支援教育に関するものを含む）」を担当し、発達障害や被虐待の理解と支援に中心に脳科学の知見を取り上げてきたが、今年度はもう1コマ「子どもの生活の変化を踏まえた課題」も併せて担当することになり、「睡眠」の問題は脳科学の面からも、子どもの生活の変化に伴う今日的課題としても重要テーマになると気づかされた。

そこで、本研究では、子どもの睡眠をめぐる諸問題を取り上げ、眠育の大切さについて考えることを目的とする。忙しかったりやりたいことがあると、つい削ってしまうのが睡

眠であるが、いつトラブルが出始めるかは個人差が大きく、予防が何より大切となる。子どもの諸問題と睡眠との関連を考え、睡眠の改善に意識的に取り組んでいくこと、また、大人が食育だけでなく「眠育」についても知り、家庭と園・学校で連携して取り組みを進めることは、子どもの今日的課題の解決や健康リスクの予防に役立つと思われる。

## 2. 日常をふりかえるための問いと眠育

子育て講演ではいくつか問いを投げかけたので、本論を進めるにあたって一部あげておく。「お子さん」のところを「園児」や「自分自身」に置き換えて考えたり、自分の小さい頃と今の子どもたちを比較しながら考えてみるのも気づきにつながると思われる。

なお、子どもの発達段階により、○時に寝ている→寝かしつけている、(DVDを)○分見ている→見せている、(ゲームを)○分している→○分まで認めているなど、大人のしつけ意識から答える必要があるものも含まれている。

- |   |
|---|
| <p>Q1. お子さんは、必要な睡眠時間、質の良い睡眠を得られていますか？</p> <p>Q2. お子さんの睡眠に関して、困っていること、問題や改善の必要性を感じていますか？</p> <p>Q3. お子さんの遊びや学習の面、からだの面、こころの面で気になることはありますか？<br/>(睡眠とのつながりはここでは問わず、自由に)</p> <p>Q4. お子さんの健やかな眠りのために、工夫していること、意識的に取り組んでいることはありますか？<br/>(例. 日中や就寝前の過ごし方、寝る時間の約束、誰と寝るか、寝室環境~温度・湿度・寝具・音・光~、起こし方など何でも)</p> <p>Q5. お子さんは、何時に寝て、何時に起きますか？</p> <p>Q6. お子さんは、次のようなものを1日に何分、見えていますか？使っていますか？<br/>(例. 絵本、テレビ、DVD、動画、スマートフォン、タブレット、パソコン…)</p> <p>Q7. お子さんは、それらを1日のどの時間帯にしていますか？<br/>(例. 食事準備中、ぐずったとき、夫が帰宅後、寝る前…)</p> <p>Q8. お子さんは、次のようなことを1日に何分、していますか？<br/>(例. 散歩、外遊び、習いごと、ゲーム…)</p> |
|---|

日頃意識的に生活していないため、あるいは子ども任せのため答えにくい人と、しつけ意識が高く工夫していることを明確に答える人に大きく分かれる印象がある。またある時点で問題に気づき改善を試みるものの、繰り返し身につけてきた習慣、習慣化した行動は変えにくく、改善にかなりの努力や自制心を要するため、うまく取り組めなかったり、あきらめてしまい、子育て相談や教育相談につながってくることも多いように思われる。

行動を変えるためには、困っていることを傾聴するだけでなく、心理教育が必要になることも多い。まず何が望ましい行動なのか明確にすること、具体的な行動目標を立てることが欠かせない。よい睡眠習慣を形成し維持するために何を行うのか、なぜ行う必要がある

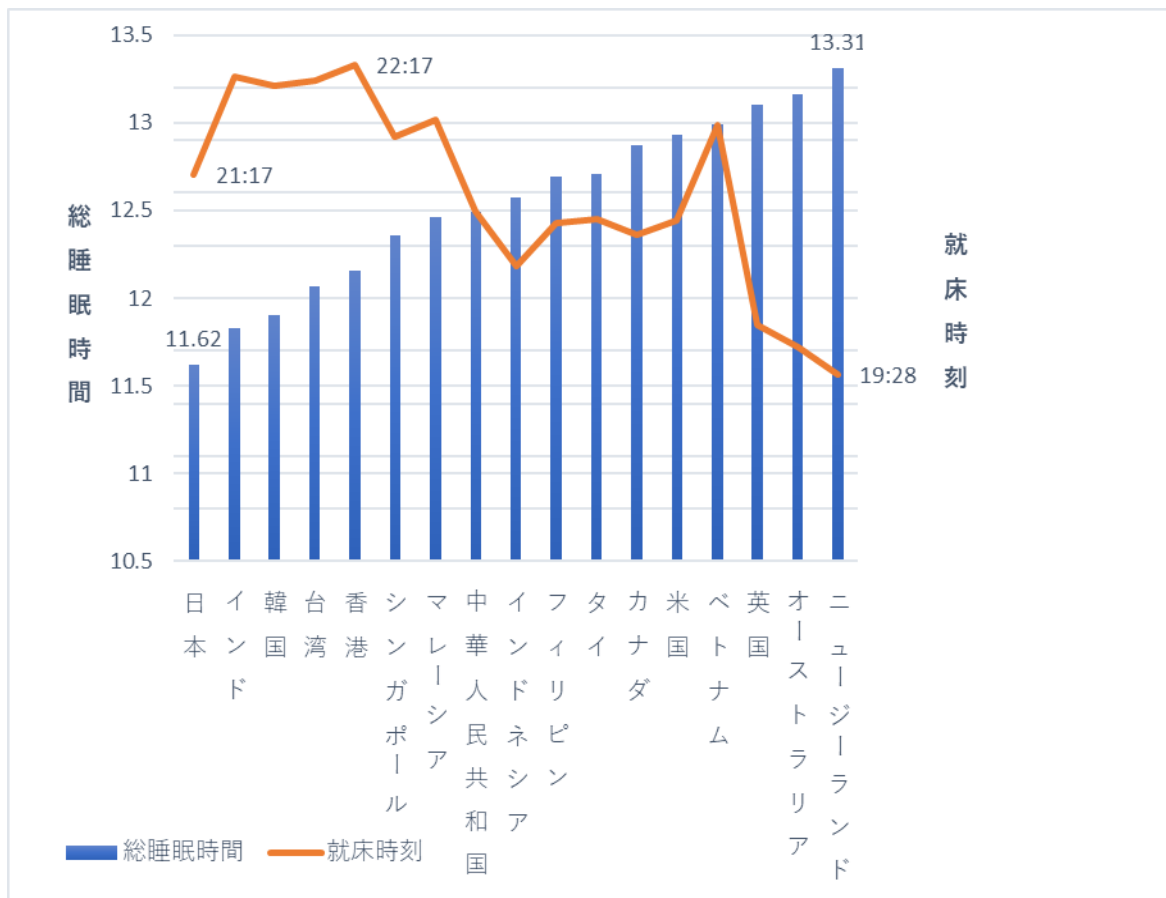
るのかといった「知識」をもつこと、行動を変えたいという気持ちや実践可能で効果が期待できるという結果期待など「意欲」を高めることが重要になる。また、知識や意欲があってもうまくできるとは限らないので、どのように行えばよいのか、練習や実践を通して「スキル」を身につけること、そして自分で自己管理や問題解決できるという効力期待をもつことも必要になってくる。

今日、子どもたちに睡眠の大切さを伝え、自ら生活習慣を改善できるようにする「眠育」の取り組みが注目されている。木田（2017）は眠育、すなわち睡眠教育とは、「子どもたちの睡眠への意識向上と生活習慣の改善を図り、心身の健康を増進させる教育のこと」<sup>1</sup>と定義している。小学校以降では、子どもたちへの教育実践が積み重ねられているが、乳幼児の場合、周囲の大人への教育が重要になるだろう。

### 3. データにみる日本の子どもの睡眠の実態

さて、日本の子どもたちの睡眠の現状はよいといえるのだろうか。睡眠に関して、注目されているデータがある。Mindel（2010）の3歳以下の子どもの睡眠に関する調査の国際比較の結果を図1に示す。

図1 3歳以下の子どもの総睡眠時間と就床時刻の国際比較



出典：世界17の国（地域）での0-36か月児の睡眠に関する調査 (Mindel,2010のデータ、神山,2018をもとに筆者作成)<sup>2</sup>

三池（2014）は、著書『子どもの夜ふかし 脳への脅威』の中で、この総睡眠時間の調査結果について、「赤ちゃんの短眠大国 ニッポン ～日本の子どもは世界で一番寝ていない～」という見出しで警鐘を鳴らし、「日本の乳幼児の1日の総睡眠時間は11時間37分、最長のニュージーランドより約1時間40分も少ない」という結果を取り上げている。原因は「夜ふかし・遅寝の生活習慣」であり、小学校低学年で「朝起きられない」「学校に行くと疲れる」と訴える子どもが目立つようになると指摘している<sup>3</sup>。大川（2015）は、総睡眠時間の短さに加え、日本の就床時刻の遅さについて示している。また、子どもに睡眠の問題があると認識している親の割合について、「欧米豪では26%、アジア地域では52%」であるとし、データからも総睡眠時間・就床時刻ともにアジア地域に問題が多いことがわかる。しかし、「日本はアジアのなかでも、睡眠に問題があると認識している割合は低く20%弱」とのことで、日本人は睡眠の現状に対する危機感を持っていないことが示唆される<sup>4</sup>。次に、神山（2018）は、Mindelの調査結果の昼寝時間のデータも示しているが、昼寝も日本が2時間11分と最も短いことをあげている<sup>5</sup>。日本より昼寝が長くても就床時刻が早い国・地域は9つあり、昼寝の長さが必ずしも影響するわけではない。

幼い子どもの睡眠習慣は、保護者の就労環境やしつけが大きく影響するとはいえ、日本は子どもの睡眠環境を整えることに意識が乏しい面があるとも考えられる。今年度から働き方改革が始まったが、大人の生活実態を変える社会全体の取り組みがまず重要といえるだろう。

三池（2014）は、昔の生活では、「夕方から夜にかけて眠る（休息する）準備をゆっくり整えることができ」「休む時には脳全体が休息モードに切り替わることができ」たのに対し、現代の生活では、「朝から晩までキラキラとまぶしい映像や騒がしい音に囲まれていて、知らず知らずのうちに脳を興奮させる環境に置かれている」「眠りたくても眠らせてくれない脳」になっている、「心と身体がともにリラックスし、休息できる状態になれば眠ることができ」ないと述べている<sup>6</sup>。

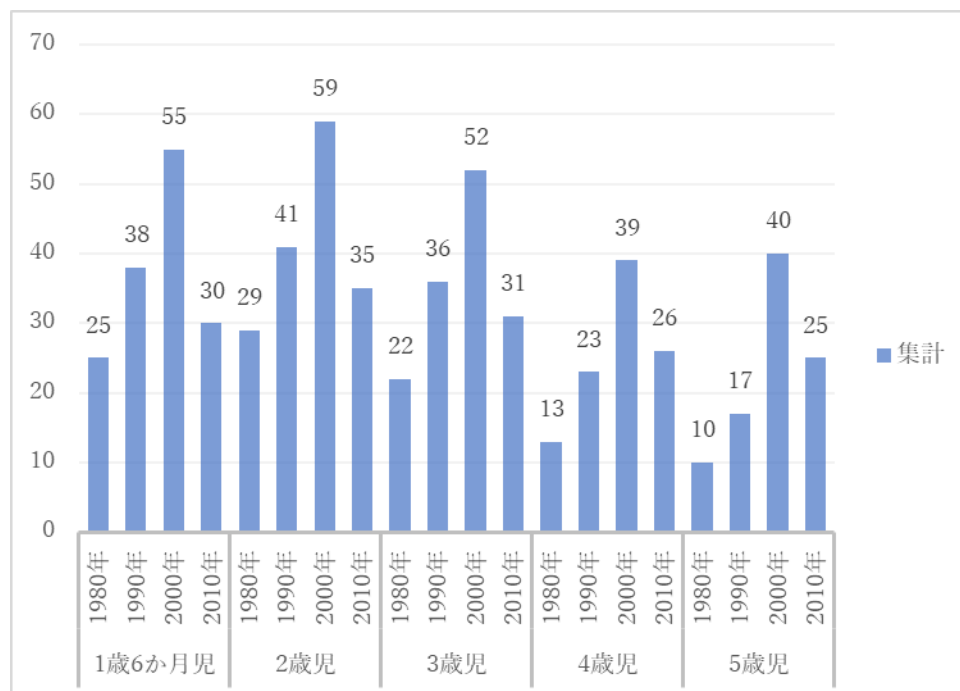
個人的な体験ではあるが、昨年の北部地震や台風の際の停電時、SNSで近隣の店の品薄・品切れ情報、日常生活道路の倒壊状況や信号機が曲がり止まり車移動の危険を喚起する写真、隣の地域は停電せず飲食店が開いている情報などが次々舞い込み、現代ならではの経験をするとともに、自分自身は日没までに冷蔵庫にあるものを食べ、できることをすませ、あたり一面真っ暗で寝るしかない夜も経験した。幼少期に田舎の祖父母宅で過ごした生活がよみがえったり、昔の人が日の出とともに活動し、日が暮れると眠りについてた生活を身をもって実感する機会となったことも、生活リズムと睡眠環境についてあらためて考え直すきっかけになっている。

三池（2014）は、夜遅くまで働く労働環境や日本の夜ふかし文化、遅くまで勉強する子どもをほめる間違った教育熱、旺盛な消費行動やストレスによる夜型生活の助長などについて言及し、「睡眠という生活基盤は根底からゆらぎ始めていて、子どもの生きる力や学ぶ力はあふれてくることのない状況」にあり、「どのように熱のこもった教育をしたとしても根を下ろさない」とまで指摘している<sup>7</sup>。

しかし、国内において無策であったわけではなく、2006年（平成18年）以降、「早寝早起き朝ごはん」国民運動が推進されてきた<sup>8</sup>ことも取り上げておきたい。基本的な生活習慣の乱れが学習意欲や体力、気力の低下の要因となることが明らかとなり、子どもたちの健やかな成長にとって、「適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切」であるとし、社会全体の問題として地域で一丸となって取り組みが進められ、10年以上が経過した。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のウェブサイトには、ダウンロードできる教材も多数あり、啓発を続けていくのに役立つと思われる。

また、ダウンロードできるデータ集に国民運動の成果が示されている。図2は「夜10時以降に寝る幼児の割合」を示したものである。10年単位でみたとき、急激に悪化していたが、「早寝早起き朝ごはん」運動が行われた後、大幅に減少していることがわかる。ちなみにファミコンの発売開始が1983年、学級崩壊が広まったのが1990年代後半で、子どもの生活に変化をもたらした時代背景と関連して読み解くことも必要であろう。

図2 夜10時以降に寝る幼児の割合



出典：(公社)日本小児保健協会 幼児健康度調査報告書  
「早寝早起き朝ごはん」運動データ集<sup>9</sup>より筆者作成

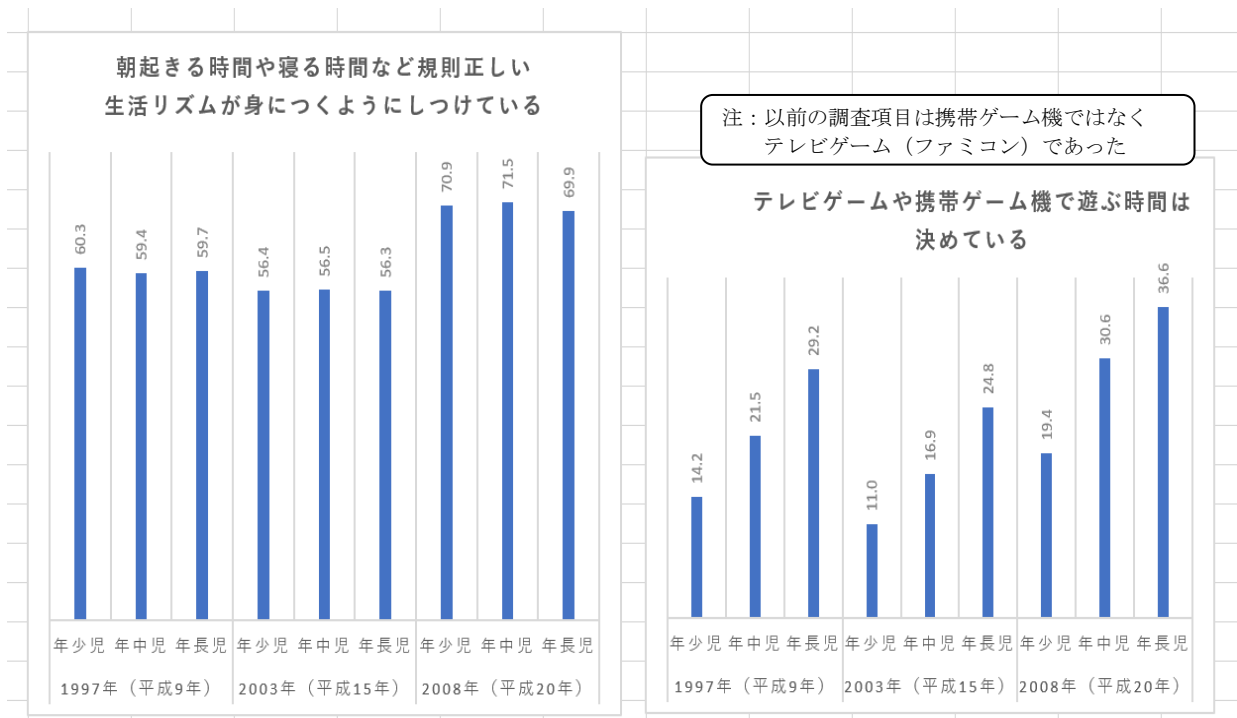
またデータ集には「規則正しい生活をしつけている保護者」に関するグラフが掲載され

ているが、もととなるベネッセ教育総合研究所の3回の調査結果からあらたにまとめてみたものを図3に示す。取り組み前の2回の調査結果に比べ、開始後の第3回ではポイントが大きくあがっていることがわかる。残念ながら第4回調査では幼児のデータがなかったが、生活習慣を形成する重要な時期にある幼児についても継続して検証を続けていく必要があるだろう。

続いて睡眠のしつけとともに、テレビ視聴やゲームに関する調査結果があるので、図4に示すこととする。ゲームに関しても、国民運動開始直後は改善がみられているが、その後スマートフォンの普及もあり、現状把握が必要であろう。今後も脳を必要以上に刺激し興奮させるものは出てくると言われており、いっそうしつけや自制心の獲得が課題になることは間違いないと思われる。

図3 幼児の睡眠のしつけの変化

図4 幼児のゲーム時間のしつけの変化



出典：ベネッセ教育総合研究所  
第1回・第2回・第3回子育て生活基本調査報告書(幼児版)<sup>10 11 12</sup>より筆者作成

以上のように、国際比較や長期にわたる調査結果をふまえると、国を挙げて睡眠の問題に取り組むことが必要であるといえるだろう。

#### 4. 睡眠に関する基礎知識

次に睡眠の基礎知識をまとめながら、眠育につながる視点をあげていきたい。

##### (1) 乳幼児期の睡眠の発達と必要な睡眠量

生まれてすぐは、短い周期で睡眠と覚醒を繰り返し、生後16週までにサーカディアン

リズム（約 24 時間の生体リズム）が形成され、夜に集中して眠るよう発達していく。夜間睡眠量は、1 歳半までは増加するが、1 歳半以降 7 歳までの時期はほとんど変化せず、総睡眠時間の変化は主に日中の昼寝の回数や長さの変化による（大川、2015）<sup>13</sup>。

食事量や食欲に個人差が大きいのと同じように、必要な睡眠量や寝つきも個人差は大きく、研究者により若干指標が異なるが、必要な睡眠量の目安を表 1 に示す。

表 1 月齢別に必要な睡眠量（©Sleeping Smart®、2017 <sup>14</sup>より筆者作成）

年齢	夜の睡眠	日中の睡眠	1日総睡眠時間	1回の活動時間
新生児-2か月	8-9時間	7-9時間（3-5回）	15-18時間	40→60分
2-4か月	9-10時間	4-5時間（3-5回）	13-15時間	→90分
4-6か月	10時間	4-5時間（3-4回）	14-15時間	→105分
6-9か月	10-11時間	3-4時間（2-3回）	13-15時間	2.5時間
9-12か月	10-12時間	2-3時間（2回）	12-15時間	3.5時間
12-18か月	11-12時間	2-3時間（1-2回）	13-15時間	5時間+6時間
18か月-2歳	11時間	2時間（1回）	13時間	
2歳-3歳	10-11時間	1-2時間（1回）	11-13時間	
3歳-5歳	10-12時間	0-1時間（0-1回）	10-12時間	

右欄に 1 回の活動時間を示しているのは、疲れすぎて興奮しているのにまだ元気であると勘違いして大人のペースで生活させていることもありうるからである。適度な活動時間で切り上げて寝かせ、必要な睡眠量を確保し、24 時間のリズムを安定させることが大人の大切な役割といえる。

## （2）一過性の夜泣き

成長の過程で出現するがいずれおさまるものに、「夜泣き」や「反抗期」がある。一過性とはいえ、激しい時期には先が見えず多くの保護者を悩ますことになる。「夜泣き」の原因は、睡眠時の温度、日中の刺激や興奮、記憶力がついてきて夢を見ている、運動不足、睡眠のリズムの変化、卒乳後の環境の変化など、諸説あるもののわかっておらず、対策しにくさにつながっている。

佐々木（2010）は、4 か月ころに早い子は夜泣きが始まる、8~10 か月ころが夜泣きのピーク、1 歳半~2 歳ころには夜泣きが落ち着いてくるという目安を示している<sup>15</sup>。どんなに激しくてもいずれ卒業するという見通しを持ち、保護者の睡眠不足、不安やイライラによる悪循環など対策が必要な時期といえる。

## （3）サーカディアンリズム（概日リズム）

幼児期の子どもをもつ保護者や保育士、幼稚園教諭等を対象に作成された「早寝早起き

朝ごはんガイド（幼児用）」<sup>16</sup>の第1章「眠ることと起きること」の冒頭に、「ヒトは、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども昼と夜、一日の中でリズムを持っているため、生活リズムを整えることが、心身ともに健康でいられる秘訣です。」とある。ここでは1日のリズムについて考えてみたい。

1日は24時間であるのに対し、約25時間の周期をもつ体内時計がサーカディアンリズムを作っているため、そのままでは起床時間が毎日1時間ずれることになる。生体リズムを調整するメカニズムには、光同調と食事や運動などの非光同調がある。

まず、朝日を浴びることが大切とされるのは、体内時計がリセットされ、活動モードに切り替わるから、また、その14~5時間後（7時に浴びれば21~22時頃）に睡眠ホルモン「メラトニン」が出るからである。夜明け前から活動したり、遅く起きると、眠くなる時間帯が前後にずれてしまうので、朝日とともに起床時刻を一定にするのがポイントである。体温にもリズムがあり、起きる時間が近づくと上昇し始めるので、夜ふかしすると午前中体温が上がらず、脳も体も動かない状態になる点も注意したい。

また睡眠に欠かせないメラトニンは「セロトニン」から作り出され、セロトニンは日中に太陽の光を浴びることで活発に合成される。セロトニンは「幸せホルモン」とも言われ、脳と体を覚醒させ日中活動しやすくするとともに、イライラを押さえ、機嫌のよい状態にするなど心のバランスを整える働きもある。セロトニンの材料であるトリプトファン（アミノ酸）はたんぱく質の多い食品に含まれていることから、栄養を考えた規則正しい朝食習慣も欠かせない。このように、朝の光を浴び、家族や友達とコミュニケーションをとりながらよく噛んで食事をし、日中体を動かすという基本的な過ごし方が昼間セロトニンをしっかり分泌させ、夜間に必要なメラトニンを作り出すよいリズムを作っていくといえる。

夜は逆に光を浴びず、脳を覚醒させないことが眠りやすさにつながる。メラトニンは暗い環境でより分泌され良い睡眠をもたらすが、今日、テレビ、ゲーム、スマホ、パソコン等の使用で、強い光であるブルーライトが脳を興奮させ、眠りを妨げる状況になっている。夜は、電気を暗くする、暖色系の光に変える、眠る1時間前には光刺激や音刺激を避け寝室環境を整えるなど寝る準備をしたり、例えば、歯磨き→入浴→着替え→布団に入る→絵本の読み聞かせなど、決まった時間に同じ流れで睡眠習慣をつくることも大切である。

大人中心の生活環境で、どんな騒音・明るさの中でもよく寝る乳幼児もいる。育てやすい子どもと思われがちだが、園・学校生活が始まる時期に、朝日を浴びても大きな声で起こしても起きてくれないという問題に発展しかねない。生活リズムは生体リズムから作られることについて、大人が認識を深め、意識的に習慣形成していくことが重要といえるだろう。



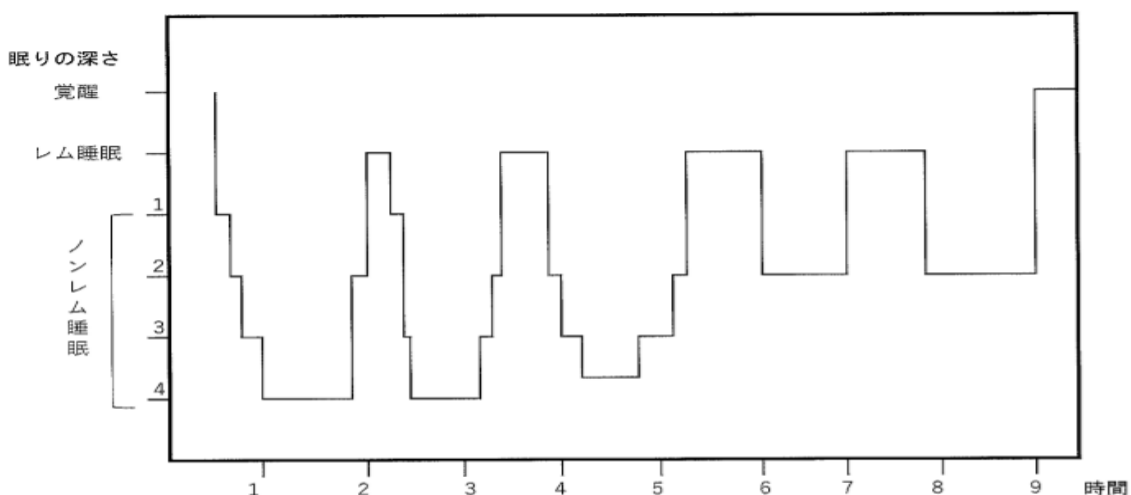
#### (4) レム睡眠とノンレム睡眠

脳波の測定が可能になってから睡眠の構造がわかるようになったが、眠りの深さと脳波の波形の関連については省略し、ここでは性質の違うレム睡眠とノンレム睡眠について取り上げる。

図5に示すように、眠りにつくと、最初の1~2時間は深いノンレム睡眠に入り、次に眠りが浅くなるレム睡眠に移行する。個人差はあるが、ノンレム睡眠とレム睡眠を組み合わせた約90分のサイクルが一晩に4~6回繰り返されることになる。ノンレム睡眠は、刺激で覚醒しやすい浅い段階1から深い段階4まであり、最初の深いノンレム睡眠時に「成長ホルモン」が多量に分泌されることがわかっている。睡眠後半になると浅くなって、レム睡眠が増えていき、覚醒の準備が進むと、スッキリ起きられることになる。

図5 睡眠の構造

『早寝早起き朝ごはん運動ガイド (幼児用)』<sup>17</sup>を参考に筆者作成



ノンレム睡眠とレム睡眠の特徴を比較したものを表2に示す。また、乳幼児期にみられやすい睡眠障害の例も2種類の睡眠に分けて示すこととする。

睡眠により脳と体を休めていることはわかりやすいが、寝ている間、何もしていないわけではなく、睡眠は休息以外の役割も果たしている。胎児期はほぼレム睡眠で占められているように、レム睡眠時には、脳は活発に働き、神経回路のネットワークを形成していく。また、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、記憶の整理や定着を図ったり、問題解決にも取り組んでいる。寝不足を続けながら深夜勉強するよりも、睡眠中に知的活動や創造的作業が行われていることを理解し、脳の成長や学習につながる良い睡眠を心がけることが必要といえる。

表2 ノンレム睡眠とレム睡眠の比較 大川 (2015)<sup>18</sup>、中井 (2019)<sup>19</sup>より筆者作成

	ノンレム睡眠 Non-Rapid Eye Movement	レム睡眠 Rapid Eye Movement
特徴	脳を休ませる睡眠 ・眼球が活発に動いていない ・起きている時よりは弛緩 ・脳の活発は低下：4段階の深さ ・身体の成長・修復：成長ホルモンの分泌、免疫機能・代謝機能の増強 ・後に獲得された能力＝人間らしさの要である新しい脳（大脳新皮質）の休養に重要	体を休める睡眠 ・眼球が活発に動いている ・全身の筋肉は完全に弛緩 ・脳は活発に活動：浅い、夢を見る ・エネルギー節約 ・情報処理：学習、記憶の消去、固定 ・古くからみられる、胎児～幼少期に多くみられる＝脳の成長や学習に重要
睡眠時随伴症	睡眠時遊行症 夜驚症 歯ぎしり 夜尿症 手足をバタバタさせる ＊深睡眠期、夜間前半に多くみられる 全く覚えていない	悪夢 寝言 金縛り（睡眠麻痺） 夢の通りに動く ＊悪夢は夜間後半にみられる 内容を語れることもある

また、睡眠時遊行症（夢遊病）、夜驚症、悪夢障害といった睡眠時随伴症は、古典的な睡眠障害に含まれるもので、原因はあきらかではないが、成長に伴い消失しやすい。

相談の中で夜驚症に出会うことは多いが、入園・入学や運動会・発表会など適応しようとしている時期に出現しており、日常生活上の不安や緊張感との関連が推測できる。ストレス対処力をつけるきっかけにするとともに、脳の未成熟も想定されるため、深睡眠が安定するようなリズムを作ることも役立つと思われる。

夜尿は、睡眠リズムに加え、排尿のコントロールも関連するが、通常5歳頃には安定するので、それ以降も長く続く場合は医療機関受診が望ましい。相談の中では、現在の主訴には出てこなくても、生育歴を確認する中で「夜泣き」「夜尿」にチェックがつく例は多い。入学後も夜間おむつ使用で対応を続けている場合もあり、保護者のしつけ意識の問題と子ども自身のリズムの整いにくさの両方からとらえる必要性を感じている。

高校生以上のメンタルヘルスにかかわる相談では、中学生でも夜尿があったエピソードが幼少期の被虐待経験とともに語られることも経験してきた。PTSDの症状に不眠や過覚醒の問題があり、心のケアの大切さに目が向けられやすいが、虐待を受けると種類にかかわらず、食事・排泄・睡眠といった基本的な生活習慣の問題が長期にわたって続きやすいこともこの場で補足しておきたい。

#### (5) 脳機能の混線・オーバーワーク

今日、発達障害が増加していると言われる。発達障害は中枢神経系に何らかの機能障害が推定されるものであるが、睡眠障害とも関連が深い。自閉症の子どもの場合、新生児期に、泣いてばかりでよく眠れない、睡眠時間が短い、3時間ごとの睡眠―覚醒の周期が見

られないといった特徴が出やすく、成長後も昼夜逆転が持続する場合もあること、また、ADHD の子どもの場合は、寝つきがわるい（入眠時期のずれ、寝つき不眠）、途中で何度も目が覚めてしまう（頻回の中途覚醒）といった特徴がみられるという<sup>20</sup>（三池、2011）。

これは、先に述べた体内時計やサーカディアンリズム（概日リズム）に何らかの問題があることを示すものでもあるが、「睡眠欠乏の状態では、脳のシナプスや神経伝達物質のメンテナンス、エネルギーチャージが不足」し、しだいに活力が低下し、神経細胞が「速やかに、また的確に目的地まで情報を運ぶことができなくなると、脳内を活発に行き来するはずの情報が、どこかで行き場を失って立ち往生したり、間違ったところに届けられたりする」恐れが生じる。このような脳内の混線により、脳の随所で情報のやりとりが停滞、または混乱すると、脳の中に情報をうまくキャッチできる領域とできない領域ができ、情報処理能力にバラツキができると考えられる<sup>21</sup>（三池、2014）。

発達障害に気づく以前に、早期から睡眠の問題を抱えることに注目し、医療との連携でいかにして睡眠欠乏状態を改善するかという取り組みを行うことも大切になってくると思われる。その意味でも、眠育の普及は重要であろう。

## 5. 眠育の取り組み

### (1) 睡眠問題の指標と睡眠目標

三池（2014）は、睡眠に関し、「夜間基本睡眠時間」「リズム・質」「ぼらつき」「寝つき」の4つの指標をあげ、その乱れは睡眠障害にあたるとしている。「1歳半から就学前までの子どもの睡眠障害の条件」としてあげられている項目について、就学前の子どもの睡眠チェックリストの形で表3にまとめた。

表3 1歳半から就学前までの子どもの睡眠チェックリスト

（三池、2014<sup>22</sup>を参考に、筆者作成）

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 夜7時から朝7時までに9～11時間の睡眠時間が足りていない（夜間基本睡眠時間）</li><li><input type="checkbox"/> 夜間に3回以上、あるいは1回に30分以上目が覚めてしまう（リズム、質）</li><li><input type="checkbox"/> 日により入眠時間と起床時間が90分以上ぼらついている（ぼらつき）</li><li><input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、眠りにつくのが夜11時を越えてしまう（寝つき）</li><br/><li><input type="checkbox"/> 朝起きるのが苦手</li><li><input type="checkbox"/> 園への行き渋りがある</li><li><input type="checkbox"/> 日中の機嫌が悪く、泣いてばかりいる</li><li><input type="checkbox"/> 午前中の眠気により、午前睡が必要</li><li><input type="checkbox"/> 昼寝時間が長く、夜間基本睡眠時間の不足をおぎなう眠りになっている</li><li><input type="checkbox"/> 友人間のトラブルが多い</li><li><input type="checkbox"/> ボーッとしていて無気力である</li><li><input type="checkbox"/> 自己主張が強く、通らないとパニックになる</li><li><input type="checkbox"/> 理由のない攻撃性を示す</li><li><input type="checkbox"/> 視線が合わない</li><li><input type="checkbox"/> 集団で行動することが苦手</li></ul> |
|--|

「夜間基本睡眠時間」と「リズム・質」については、1つでも該当すると睡眠障害が疑われ、5つ目以降の問題が生じるとしている。なお、小学校以降は、睡眠時間や就床時間が変わるほか、行動面の特徴に授業に集中できない、成績低下などの項目が追加される。

三池・木田（2017）は、『「みんなく」ハンドブック（小学校1・2・3年）』（以下、ハンドブックとする）で、小学校入学後は「授業など環境変化が大きく、疲れやすい」「本当はしっかり寝る（休める）ことが必要」であるが、朝早く起き、昼寝がなく、寝る時間も遅くなるため、しんどくなってしまい、小1プロブレムにつながることを示している。行動改善のためには、具体的な目標設定が有効で、入学時の睡眠目標として、「9時に寝ること」「10時間睡眠」をすすめている。

またどんなふうに寝るとよいのかについて、①毎日同じ時間に寝ること、②毎日同じ時間に起きること、③毎日同じ時間にご飯を食べること、④学校に行く日も休みの日にも同じがよいことを示し、体内時計がうまくはたらくと心もからだも元気にすごせることを低学年にも理解できるようにしている。

## （2）夜ふかしと昼夜逆転の予防

ハンドブックには授業構成として、学年ごとにめざす子どもの姿と内容が示されている。例えば、小学校1年生は「睡眠に興味を持つ」というところからさまざまな動物の睡眠なども取り上げてスタートし、3年生は「夜ふかし習慣に注意することができる」、5年生は「テレビ・ゲーム・スマートフォンとの適切な付き合い方を学ぶ」、中学2年生は「自分の課題を認識し、生活習慣の改善に向けて実践できる」といった姿があげられている。

スクールカウンセラーとして不登校傾向の生徒や保護者とかかわる中で、睡眠にかかわる語りを拾ってみると、学校に行きたいけど朝しんどくて起きられない、日中寝ているから夜1食しか食べていない、夜眠れないので登校してもほぼ保健室で寝ている、寝ようと思っても眠れないので不安になり夜通し動画を見て、明るくなるとようやく眠れるといった生活状況が見えてくる。保護者からは、朝起こしても起きられない・不機嫌になる・暴れる、ゲームがやめられず何時に寝ているのかわからない、パソコンの使用制限を設けても家族が寝た後に起きてきて、ネット検索やゲームをしている、電車で寝てしまい乗り過ぎて遅刻する、スマホやゲームのことで親子のいざこざが絶えない、早く寝よう注意しても聞かず耳を持たず昼夜逆転しているといったことが話題にのぼる。

かつては、登校が難しくなる時、不定愁訴や心身症的な症状の訴えが多く、友達関係や学業面など何らかのストレスが想定されたが、いくら原因を探っても思い当たることがなく、睡眠リズムをつくる難しさや「慢性疲労症候群」のを知り、熊本の三池医師のもとに睡眠の治療に通っていた親子のことも思い出される。今は、症状より、ゲーム・ス

マホ・動画に焦点があたりがちであるが、ハンドブックには、脳機能の発達が一段落する小学校以上に夜ふかしや睡眠不足を続けると、最初に、微熱、腹・頭痛、不眠、貧血といった自律神経系の障害に伴う「疲労感」や「倦怠感」としてあらわれることが示されており<sup>24</sup>、ある日突然原因不明の激しい倦怠感に襲われ、長期にわたり健全な社会生活が送れなくなる「慢性疲労症候群」の怖さについても理解しておく必要があるだろう。

最近の動きとして、医学的な診断基準に、「インターネットゲーム障害」（アメリカ精神医学会の DSM-5、2013）、「ゲーム障害／ゲーム症」（世界保健機関の ICD-11、2018）が新たに追加されたことで、保護者から「ゲーム依存」ではないかとの相談が増えている。大人のネット依存・ゲーム依存も進行し、樋口（2018）は成人の依存傾向の推定人数について、2008年厚生労働科学研究の調査では約271万人（男女とも約2.0%）、2013年久里浜医療センターの調査では約421万人（男性4.5%、女性3.6%）、また、中高生は2013年約52万人（男子6.2%、女子9.8%）にのぼることを示している<sup>25</sup>。さらにスマホゲームが普及している今、どの年齢層にも眠育の取り組みが欠かせないと思われる。

乳幼児期によい生活習慣を身につけても、小学校3~4年ころから夜型に移行しやすくなることには注意が必要である。また、ハンドブックでは、夜ふかしが続き、寝る時間が遅くなると、だんだん夜の間ずっと寝られなくなり、朝方に寝る生活になってしまうこと、昼夜逆転生活になると自分の力でもとに戻せなくなることを指摘している<sup>26</sup>。改善できるのは夜ふかし段階までであることを強調し、昼夜逆転を未然に防ぐ予防的取り組みをさらに強化していく必要があると思われる。

### （3）『睡眠朝食調査票』の活用ー睡眠の見える化

ハンドブックには、睡眠を「見える化」するため、全学年共通の『睡眠朝食調査票』が用意されている。24時間の目盛りがあり、ふとんに入ってから寝るまでを斜線／で示し、昼寝も含め、寝た時間を黒く■塗りつぶし、2週間の自分の睡眠を確認し、自分に必要な睡眠時間や睡眠の課題を考えられるよう作成されている。

2週間分の睡眠のグラフから改善が必要とされる睡眠事例として、①不規則な睡眠、②夜ふかし、③休日補充睡眠、④中途睡眠（仮眠・帰宅後睡眠）、⑤中途覚醒（寝ている途中で起きる）、⑥短時間睡眠が示されているが、睡眠を見える化することで対策も立てやすいといえる。例えば、寝る時間にばらつきのある不規則睡眠であれば、寝る時間を一定にする、休日朝遅くまで寝ている休日補充睡眠であれば、体内時計の乱れにつながるので平日の寝る時間を見直すなどである。

教育相談の中で、対話の中で睡眠状況を把握し助言する方法もあるが、意識づけ・習慣形成の上でも自ら票を作成するプロセスは重要である。また、見える化することで、共有

しながら話し合えることが効果をもたらすといえるだろう。また、朝食をとったか、自分で起きたか、今スッキリしているかをチェックする欄もあり、睡眠との関連に気づけるようにしたり、生活をコントロールする力も育てることができる。

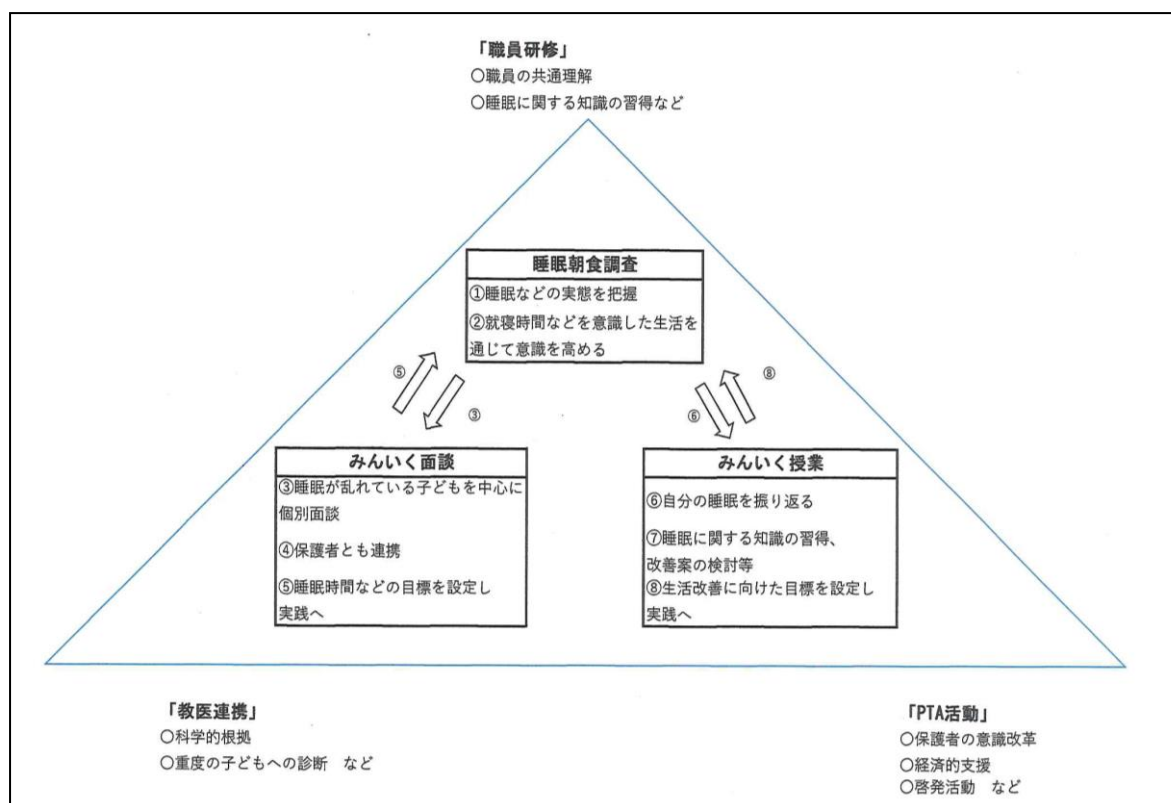
なお、佐々木(2010)は、赤ちゃんをもつ保護者に睡眠表をつけることをすすめている。昼寝や夜泣きといった睡眠にかかわることに加え、授乳や排泄、散歩、入浴などについても記録しておくことで、特徴が見えてくるとしている<sup>25</sup>。正確に記録をつけなければと思うと負担になりかねないが、乳児の段階で、食事—睡眠—排泄のリズムと心身の状態を「見える化」することは、睡眠の発達を確認でき、生活習慣の確立にも有効な手立てになるとともに、リズムの整わない特性の早期発見にも役立つといえるだろう。

#### (4) 地域を巻き込む取り組み

木田(2017)は、「みんなく」の取り組みを「みんなく三角形」で図示している(図6)。子どもの睡眠改善に大人の意識改革が必要とは言うものの、道のりは簡単ではなかったとし、重要な3つの柱として、全校生徒対象の「睡眠朝食調査」、個別の「みんなく面談」、全校生徒対象の「みんなく授業」を行うとともに、校内の実践を「職員研修」「教医連携」「PTA活動」の3点で支えている。子ども、教職員、医師、保護者の4者による参画の大切さや、その活動を外部から支える行政の役割にも触れている<sup>28</sup>。

図6 みんなく三角形

木田(2017) p.19をもとに筆者作図



地域全体で取り組むことでさまざまなアイデアが出され、スマホタルのイラスト、みんないくステッカー、みんないくラップ、「ねこすけくん、なんじにねたん？」<sup>29</sup>の絵本などが生まれ、発達段階に応じた啓発ポスター、毎月10日の「はよねるデー」、地域防犯パトロールとのコラボなども展開している点は、非常に興味深い。今後、さらに実践が広まることが期待される。

## 6. まとめにかえて

最後に、睡眠の役割について簡潔に示しておきたい。

表4 現代科学からみた睡眠の役割 中井(2019)<sup>30</sup>より筆者作成

◆ 脳を「創る」	: 胎児期におけるレム睡眠から覚醒(意識)への変化
◆ 脳を「育てる」	: レム睡眠による学習の定着
◆ 脳を「守る」	: ノンレム睡眠でクールダウンし、脳の過労を防ぐ
◆ 「命」を守る	: 生活習慣病、ガン、精神障害、認知症、アルツハイマー病…

現代科学では、学力体力面だけでなく、寝ない子は太る、記憶にかかわる海馬が小さいなど、ここでは取り上げきれないエビデンスが明らかとなっている。しかし、マイナス面からでなく、睡眠習慣が脳を創り、脳を育て、脳を守ることにつながること、また健康リスクを予防し、命を守ることにともつながるといった睡眠のプラスの役割をしっかりと理解し、自ら意識的に調整していく力をつけることが本当に大切なことであると思われる。眠育の取り組みを広めることは、大人自身が睡眠問題に注目し、働き方改革や生活環境の見直しを含め、現代社会の課題に気づくことにもつながるだろう。

まとめにかえて、講演や講習での手ごたえを取り上げておきたい。まず、子育て講演会は、個別の相談の場とは異なり参加者の関心がわからず準備する難しさがあったが、睡眠の問題を改めてさまざまな角度から提示したところ、睡眠習慣の形成、夜泣きや睡眠障害、スマホ子育てやゲーム依存、脳の混線など、どのトピックにも参加者から反応があり問題の多様性を実感した。子育てを見直し、眠育に取り組んでいきたいという熱意も感じられた。会場となった園の先生に急きょお願いし、最後に「ねこすけくん、なんじにねたん？」の読み聞かせをしていただいたが、フリースペースで過ごしていた子どもたちが、先生の前に移動してきて興味深く見ている姿も印象的であった。

また、夏の教員免許状更新講習は幼稚園教諭・保育士対象で受講者が285名いたが、今後取り組んでみたいこととして、眠育をあげる先生が多くおられ、園に持ち帰って共有したいというご意見もいただいた。睡眠の問題はわずかしかふれる時間がなかったが、日々基本的な生活習慣の確立に携わる中、気になっている子どもたちの姿を思い浮かべ、睡眠を切り口に改善していくヒント、保護者と連携をとるきっかけなどをつかまれたことが伝わ

ってきた。自分自身や家庭での子育てにまず生かしたいという記述もあり、睡眠に関する潜在的問題意識は高いことも実感した。最初に図と地で述べたように、図にのぼるようなきっかけづくりと具体的な実践の手立てを示すことで、家庭でも保育現場でもよい取り組みが進む手ごたえを感じる機会となった。

基本的な生活習慣の確立は、保護者の意識の差が出やすく、格差が広がりやすい問題であるが、見方を変えれば、食事も排泄も睡眠も、乳幼児期には毎日複数回あるので、少し意識的に取り組むだけで変化が生まれやすいともいえる。また、睡眠の乱れは育てにくい子どもの早期発見の指標にもなりうることから、固有のリズムも尊重しながら、早期から睡眠の問題に取り組むことで、生体リズムと生活リズムの調整、また親子関係の調整につなげていくこともできるだろう。問題が生じた子どもへの対応はもちろん、予防的・開発的な取り組みに今後も取り組んでいきたい。

## 引用参考文献

1. 木田哲生『睡眠教育（みんいく）のすすめ 睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する』、2017年、3頁
2. 神山潤 『生活リズムの科学的エビデンス』（検索日 2019年9月7日）  
<http://www.j-kohyama.jp/pdf/2018Mar0318hayaokikaiVer2.pdf> スライド6-7  
(Made from Mindell J.A,Sadeh A,Wiegand B,et al. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Med 2010;11:274-280)
3. 三池輝久『子どもの夜ふかし 脳への脅威』集英社新書、2014年、18-21頁
4. 大川匡子『睡眠障害の子どもたち 子どもの脳と体を育てる睡眠学』合同出版、2015年、15-17頁
5. 神山潤 前掲2 スライド6
6. 三池輝久 前掲3 70-71頁
7. 三池輝久 前掲3 41頁
8. 文部科学省 『「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について』  
[www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/asagohan/](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/) （検索日 2019年6月1日）
9. 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 『データ集 心と体の元気のヒミツ 早寝早起き朝ごはん』 <http://www.hayanehayaoki.jp/download/kokoro.pdf> 6頁  
(検索日 2019年6月1日)
10. ベネッセ教育総合研究所 『第1回子育て生活基本調査報告書（幼児版）』  
[https://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/kosodate/1997/pdf/data\\_34.pdf](https://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/kosodate/1997/pdf/data_34.pdf)
11. ベネッセ教育総合研究所 『第2回子育て生活基本調査報告書（幼児版）』



- <https://www.crn.or.jp/LIBRARY/KOSODATE/KOSODATE4/PDF/S1320124.PDF>
- 1 2. ベネッセ教育総合研究所 『第3回子育て生活基本調査報告書(幼児版)』  
[https://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/kosodate/2008\\_youji/hon/pdf/data\\_12.pdf](https://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/kosodate/2008_youji/hon/pdf/data_12.pdf)  
10-12 (いずれも検索日 2019年9月1日)
  - 1 3. 大川匡子 前掲4 12頁
  - 1 4. Sleeping Smart® <https://sleepingsmartconsulting.com/>  
(検索日 2019年5月20日)
  - 1 5. 佐々木礼子『赤ちゃんを朝までぐっすり眠らせたい』X-Knowledge 2010年、16頁
  - 1 6. 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会『早寝早起き朝ごはんガイド(幼児用)』  
<http://www.hayanehayaoki.jp/download.html>  
[file:///C:/Users/hayam/AppData/Local/Temp/Temp1\\_guide.pdf%20\(1\).zip/guide.pdf](file:///C:/Users/hayam/AppData/Local/Temp/Temp1_guide.pdf%20(1).zip/guide.pdf)  
(検索日 2019年5月15日)
  - 1 7. 前掲16 3頁
  - 1 8. 大川匡子 前掲4 21頁
  - 1 9. 中井昭夫『眠育はなぜ大切か～子どもの睡眠の問題を考える～』大阪医科大学 LD  
センター研修会資料 2019年
  - 2 0. 三池輝久『子どもとねむり<乳幼児編> 良質の睡眠が発達障害を予防する』  
メディアランド2011年
  - 2 1. 三池輝久 前掲3 66-69頁
  - 2 2. 三池輝久 前掲3 36-38頁
  - 2 3. 三池輝久監修・木田哲生編著・「眠育」地域づくり推進委員会編『「みんなく」ハ  
ンドブック 小学校1・2・3年 すいみんのひみつ～すいみんなについてしよう～』  
2017年
  - 2 4. 三池・木田 前掲23 37頁
  - 2 5. 樋口進『ネット・ゲーム依存がよくわかる本』講談社、2018年、58頁
  - 2 6. 三池・木田 前掲23 38頁
  - 2 7. 佐々木礼子 前掲15 22-23頁
  - 2 8. 木田哲生 前掲1 18-19頁
  - 2 9. 三池輝久監修／木田哲生・伊東桃代編著／さいとうしのぶ絵『ねこすけくん なん  
じにねたん?』「みんなく」地域づくり推進委員会 2018年
  - 3 0. 中井昭夫 前掲19