

睡眠リズムを整えるために

國學院大學人間開発学部教授 鈴木 みゆき



コロナ禍の中、子ども達も幼稚園等も我慢の日々を強いられています。「思い切り声を出して歌いたい」「キャーキャー声をあげながら外で鬼ごっこしたい」「友達と楽しくおしゃべりをしながらお弁当を食べたい」・・・コロナウイルスという言葉は知っていても、大人の指示に従って生活をせざるを得ない子ども達にとって、何と窮屈で理不尽な日々でしょう。家庭の中で許される範囲での楽しみとして、ネットやゲームに向かうのは当然のことと言えます。保護者も慣れないリモートワークの中で、静かにしてほしいからと、子どもの遊び相手をスマホやタブレットに託すのも頷けます。内閣府の「青少年のインターネット利用環境実態調査（令和2年度）」によれば、ここ数年、特にコロナ以降、低年齢児のインターネット利用時間は増えており、利用内容の内訳では「動画視聴」と「ゲーム」が上位にきています。

そもそも私達ヒトは、地球という約24時間で自転する星の上で生きている昼行性の動物です。朝の光とともに目覚め、日中よく動き（遊び）、夜の闇と共に眠ります。睡眠は脳と身体の整備工場で、脳と身体の疲れをとって各部位の働きを確認したり、記憶等情報を整理したり、翌日の生活に支障をきたさないよう脳の働きを支えています。一方で脳は休みつつも、骨や筋肉を伸ばすホルモンや、怪我を修復し新陳代謝を促すホルモン、免疫力を高めるホルモン等を睡眠中に分泌し、成長を促し健康を保持増進しているのです。ぐっすり眠った後の目覚めは気持ちよく、空腹を感じ、朝ごはんを楽しめます。子どもの主体性を尊重した園での活動（遊び）は多くの人・もの・コトや子ども同士のかかわりを生み、脳と身体への良好な刺激となって心地よい疲労をも

たらしめます。入園後の保護者へのアンケートを見ると、入園前と比べ、明らかに寝つきが良くなったという回答が多く、子ども達の日常に園生活がいかに重要な役割を果たしているかがわかります。

ではWithコロナの時代、園の中で子ども達の睡眠リズムを整えるにはどうしたらいいのでしょうか。1つは安全・安心かつウイルス予防対策に気を配りつつ、なるべく子ども達が主体的に動き出せる環境を作っていくことだと思います。園庭での遊びを大切にすることはもちろん、室内でも、這う、くぐる、またぐ、よける等新たな仕掛けを作るなど、子どもがやりたくてたまらない！と思うような体験をすることが、脳を動かし、身体を疲れさせて夜の寝つきにつながります。園での活動で何かに気づき、工夫し、試行錯誤し、取り組むことが、脳を動かし心身の満足感につながります。日常生活の中に園があることは、子ども達の健やかな成長に欠かせない要素なのです。

家庭に対しては、我が家ルールとして、動画視聴やゲームに費やす時間を決め、寝る1時間前にはスイッチを切るなどの情報提供が必要です。スマホやタブレットに入っているブルーライトは刺激が強く、入眠を促すメラトニンというホルモンの分泌を妨げることがわかっています。さらに怖いアプリ等で脅して寝かせることは、寝入りばなの深い睡眠（大脳皮質を休ませる重要な時間）を減らすこともわかっています。

子ども達の脳と身体を守り、日中脳が覚醒しているためにも、朝はスッキリ目覚め、食事をきちんと摂り、日中よく遊び、夜はぐっすり眠る生活を作っていきたいですね。