

～ 子供に関わるすべての人へ～  
家庭教育ニュースレター

# 家族の絆

2015年春 = Vol.48 =

## Contents .....

- 進級・進学シーズンの子供について  
保護者が気をつけておくべきこと
- 特集「子どもの睡眠の役割と重要性」
- 5つの実践目標リレーコラム  
「絵本を読んであげましょう 心のなかに愛の物語を…」
- お知らせ「放課後の遊び場づくりを進めています」



発行/西宮市教育委員会 問合せ先/社会教育課 TEL0798-35-3868



進級・進学シーズンの子供について

## 保護者が気をつけて おくべきこと

保護者の皆さん。お父さまの進級・進学おめでとうございます。新たな世界が広がるこの季節は、子供にとって夢と希望が広がる一方、環境の変化に戸惑うことも少なくありません。そんな新しい環境に不安や悩みを抱える子供たちに、保護者や地域の方々は、どのように関わっていけばよいのでしょうか。西宮市立小学校長としてご活躍されています山根先生にお話を伺いました。

進級・進学は、「進級祝い」「進学祝い」の祝という文字が示すように、家族や親せきなどから祝福されるおめでたいことです。進級・進学には大きな二つの意味があるように思います。

進級・進学を機に、これまでの生活、学習で培ったものの上にさらに努力を重ね、自分の夢に向かおうとすることが多くあります。この様子を傍から見れば、生き生きとたくましく見えます。もう一つは、過去の自分と決別するということです。子供たちを取り巻く環境は、一見良くなったかのように思えます。しかし、ケータイ・スマホ問題に代表されるように決して両手を挙げて安心できる状況ではありません。そんな中であって、子供たちの中には、ただいま停滞中、わき見運転中の子供がいます。大人同様子供とて、順風満帆なことばかりではないのです。良くも悪くも子供にとって、進級・進学は変身する大きなチャンスなのです。

進級・進学によって子供を取り巻く環境が大きく変わります。環境を自分に合わせることより、その環境に合わせて自分が変わることをの方が多くなるはず。そこでは予期せぬことが起きる可能性があります。不安がないはずがありません。『待ってました』とばかりここで登場願うのがお父さん、お母さん、家族です。当然のことながら、子供が不安に思う時、周囲の者は堂々としていて、頼りがいがなければなりません。多少不安があっても、「大丈夫よ、〇〇さんがついてるからね。」と「支えられ感」を感じさせなければなりません。お父さんには、お母さんには、周囲に惑わ

されることのない主体性と一貫性が求められるように思います。つまり、周囲から何と言われようとあなたのことは、お父さん、お母さんが一番よくわかっているのよと言えなければならないのです。およそ親は、わが子が窮地に立てば何らかの支援をするはず。この支援を素直に子供が受け入れるには、進級・進学を迎えるまでの日常が大切です。目に見えない気配り、具体的な支援、何気ない会話等を通し、良好な親子関係を築いておくことが求められるのです。

子供の進級・進学は、同時に保護者にとっても「親の進級・進学」でもあります。親子ともに、希望と夢が膨らむ進級・進学シーズンであってほしいと思います。そして、子供たちには、新しい環境で健やかに逞しく成長して行ってほしいと思います。

西宮市立深津小学校  
校長 山根 弘昭



# 子どもの睡眠の役割と重要性

「子どもにとって睡眠は大事」と聞くと、「そんなこと言われなくてもわかっている」と思ってしまうがちですね。しかし、今、子どもの睡眠は危険な状況にあります。皆さんのお子さまは昨日何時に眠りにつきましたか？ぐっすり眠っていましたか？改めて振り返ると、意外とできていない…なんてことがあるのではないのでしょうか。

今回は、家庭で子どもがぐっすり眠るための方法について、滋賀医科大学 睡眠学講座教授・日本睡眠教育機構 理事長の宮崎 総一郎 先生にお伺いしました。今日から簡単にご家庭でできることばかりですので、是非実践してみてください。

## 子どもの睡眠の現状

児童生徒がもっとも増やしたい時間を調査したところ、10年前は「友達とすごすこと」が第一位でしたが、現在は「睡眠時間」がトップです。今や子どもから大人まで、満身に眠れていないのが現状です。

筆者が中学生274名を対象にとった睡眠アンケートでは、7割以上の中学生が「眠たい」、「あくびがでる」、「横になって休みたい」と回答していました。睡眠に問題がある子どもには、昼間に眠い、横になりたい、頭痛、肩こりといった身体症状とともに、イライラする、物事に熱心になれないなど、集中力・記憶力の低下、感情抑制の困難等の症状があります。



## 睡眠の役割

赤ちゃんが眠っているときに、まぶたをパチパチしたり、にっこりと笑うことがありますね。さらに手を伸ばしたり、ものを握ろうとする様子も見られます。この睡眠は、レム睡眠と呼ばれます。赤ちゃんは、生まれてすぐから、泣いて母親を呼んだり、哺乳したり、様々な経験を記憶することが必要です。このような動作ができるように、神経回路をつくるのがレム睡眠の役割と考えられています。生まれたばかりの人間は未熟です。睡眠には「脳を創り、育てる」機能があり、「子どもは良く眠る」というより、「子どもはよく眠らなければならない」のです。

また、睡眠は記憶向上に重要であることが、近年明らかにされています。単語記憶と睡眠の関係性を調べた研究があります。夜の10時15分から11時まで学習し、その後3時間睡眠をとったグループと、睡眠をとらずそのまま3時間起きていたグ



ループで比較すると、眠ったグループの方が、眠らないで起きていたグループに比べて、記憶率が良いことがわかりました。つまり、一夜漬けをするよりも、勉強を早めに終えて記憶定着のために睡眠時間を確保することが大切です。

また、運動技能も睡眠により向上することがわかっています。プロゴルファーの石川遼選手はゴルフだけでなく英語も堪能です。子どもの頃から父親と一緒に夕方と早朝に練習をしていました。高校生のときには、朝5時起床、夜は8時に就寝していました。つまり夕方の練習後に十分な睡眠をとることは、ゴルフ技術や英語力を向上させる理想的な習慣であったといえます。

睡眠時間の長さは学習成績にも関係しています。小学生の就寝時刻と学力偏差値の関わりを見ると、午後8時以降9時までには就寝する子どもたちの偏差値が最も高く、就寝時刻が遅くなるにつれて低下していました(山陽小野田市教育委員会調査)。しかし、午後8時までに就寝している場合も偏差値が低かったのです。睡眠時間が短いのは良くないのですが、長すぎても良くありません(体調が悪くて長く寝ていたのかもしれない)。睡眠時間は一律ではなく、年齢や個人の体質に応じてその子どもにあった睡眠時間を知ることが大切です。朝自然に目覚め、疲れがなく、昼間に普通に活動できれば睡眠は足りていると考えます。朝から眠気があったり、イライラしたり、疲れがある場合は睡眠が足りていないと考えます。



## ぐっすりと眠るために



### 早起き、早寝

お勧めしたいのは、「早起き、早寝」です。ポイントは、「早寝、早起き」ではなく「早起き」が先にくることです。実はヒトは朝起きた時刻で、夜に眠くなる時刻が決まっているので

す。朝起きて、15時間前後で脳は疲労し眠くなります。さらに、眠りのホルモン「メラトニン」も朝の光を浴びて15時間前後で増えてくるからです。ある幼稚園で、睡眠についてお話ししたところ、次のような感想が来ました。「3歳の子どもが早く寝ないので困っていました。しかし、朝起きた時間から計算してみると、15時間後に子どもの寝ている時刻になりびっくりでした。明日からは朝にカーテンを開けてみようと思いました」。

また、体のリズムは約25時間周期ですが、それを24時間に合わせるためには、朝の光で体内時計をリセットすることも必要です。朝遅くまで寝ていると、リセットができなくなり、夜型化を来すことになります。

長すぎる昼寝や、帰宅してからの夕寝は、睡眠物質を少なくし、夜型化の原因となるので控えましょう。眠い時には、午後3時ごろまでに10-15分の短い昼寝をとると、その後元気に活動できて夜にぐっすり眠れます。



## 2 照明

眠る1時間前から部屋の明かりを暗くすることは、メラトニン分泌を妨げないようにするためであり、精神的な鎮静化をはかるとともに有効です。特に蛍光灯に多く含まれる青い波長がメラトニンの分泌抑制作用が強いので、夜間は暖色系の電球が、睡眠には良いとされています。

## 3 テレビやゲーム

深夜のテレビ視聴、パソコンやゲームは脳を活性化して、入眠障害、中途覚醒の原因となります。子どもでは、夜眠る時刻の1時間前から控えることが必要です。

## 4 朝食

朝食は、身体のリズムを整えるだけでなく、セロトニン(元気のホルモン)やメラトニン分泌にとって重要です。朝食で摂取した必須アミノ酸のトリプトファンは、昼間はセロトニンまで合成され人を活動的にします。夜になり暗くなると、セロトニンからメラトニンが合成され、睡眠が導かれます。

筆者が静岡県の小中学生190名に、朝食の品数と「夜10時前に眠りますか」と訊いたところ、朝に3品以上食べて

いる子ども(129名)は10時前に眠る比率が41%であったのに対し、2品以下の子ども(61名)では15%と明らかに低値でした。バランスのとれた朝食をとることが大切です。



## おわりに

睡眠は、脳の進化とともに発達してきました。睡眠は、疲れた脳を休めるだけでなく、子どもでは「脳を創る」、「脳を育てる」、成人でも「脳を守る」、「脳を修復する」という大切な役割を果たしています。睡眠は明日により良い活動ができるように、脳や身体をメンテナンスする素晴らしい生理機構なのです。人は、人生の3分の1を眠って過ごします。「寝る子は育つ」、「一晩寝かせる」と昔からいわれてきたように、眠りには様々な効用があります。眠ればよいだけなので、今夜から、家族で30分早く眠ることをお勧めします。子どもや家族も健康で充実した生活を送れるようになります。

### 参考資料

- 1) 宮崎総一郎, 原田哲夫: 伸びる子どもの睡眠学, 恒星社厚生閣, 2009.
- 2) 宮崎総一郎: 脳に効く睡眠学. 角川SSC, 東京, 2010.

日本睡眠教育機構 理事長、日本睡眠学会 理事  
滋賀医科大学睡眠学講座  
教授 宮崎 総一郎



「眠りの森」事業を通じて、社会への睡眠知識の普及をおこなっているほか、各地域にて睡眠教育の講演をおこない睡眠に対する啓発に努めている。

日本睡眠学会理事、日本睡眠学会睡眠医療認定医、日本耳鼻咽喉科学会認定医、日本気管食道科学会専門医。

著書として「快眠家族のススメ」「伸びる子どもの睡眠学」「睡眠教育ハンドブック」「脳に効く睡眠学」などがある。

### 学校から見た

## 子供の睡眠について

日々の保健室で朝から「しんどい。」と来室する子供が多くいます。熱はないが表情から教室には戻れそうになく、ベッドに寝かせるとうすぐ寝息をたて熟睡します。しんどい原因は寝不足。子供の健やかな心身の成長発達のために「食べる」「寝る」「遊ぶ」ことは必要不可欠なことです。近年「寝る」ことが軽視されつつあるように感じます。本校では生活チェックで早寝早起きを推奨していますが、遅くまでテレビを見たりゲームをしたりで就寝時間が遅くなっているのが現状です。睡眠は子供の脳を創り育て、成人の脳を守り修復することに改めて睡眠の重要性を感じました。保健室からも「早起き早寝」が充実した1日につながることを発信し続けます。

鳴尾東小学校 養護教諭 高島 千代子



思いやりのある西宮っ子を育てる

## 5つの実践目標 リレーコラム

平成23年に西宮市家庭教育振興市民会議が新たに提唱した家庭教育の「5つの実践目標」をテーマとして、家庭教育振興市民会議の委員や家庭教育関係者などに自身の体験や思いを投稿していただくリレーコラム。今号は、5つの実践目標の中から「育てよう 優しい心と がんばる力」をテーマに、絵本をとおした心の育て方を「NPO法人『絵本で子育て』センター 理事長 森 ゆり子」さんにお話しいただきました。

### 絵本を読んであげましょう 心のなかに愛の物語を……

子ども達を取り巻く環境は、機械音（電子音）で溢れています。反対に肉声がどんどん少なくなってきています。家庭に言葉がなくなってきているのです。

「絵本を読んであげてください。静かな空間のなかでお母（父）さんの声を聴かせてあげてください。絵本を読んでもらっている時間がお子さんにとって至福の時間となります。絵本が子育ての手助けをしてくれますよ」と保育所・学校をはじめ、いろいろなところでお話をさせていただいています。すると、たくさんのお母（父）さんが「今日のお話はもっと早く聞きたかった」とおっしゃいます。

絵本の読み聞かせに遅過ぎるということはありません。もちろん早過ぎるということもないのです。身体全体でお子さんを抱きしめるように、読み聞かせすることで心を抱きしめてあげてほしいと思います。家事の手を止めて心を込めて絵本を読むだけで、お子さんを愛おしいと思う気持ちが伝わっていくでしょう。あつ

という間に成長していくお子さんとの間に共通の言葉や物語が心のどこかに残っているに違いありません。それが現代の大変な社会を生きていく力になると信じています。大人にとっても……。

“絵本を読んであげましょう。”

NPO法人「絵本で子育て」センター  
理事長 森 ゆり子

2004年NPO法人「絵本で子育て」センターを設立、理事長に就任。同年「絵本講師・養成講座」を開講。翌年より同講座を芦屋、東京、福岡3会場で開講。現在は芦屋、東京2会場で開催。2015年第12期を迎える。保育園・幼稚園・小学校の保護者の皆さん、保育にかかわるかた、また子育て支援センター、図書館、公民館などで「絵本」と「子育て」に関する講演（講座）活動を積極的に展開している。NHK文化センターの講師もつとめる。著書に『絵本を読んであげましょう』。日本子どもの本研究会会員。



## お知らせ

育ちにつながる

### 放課後の遊び場づくりを 進めていきます

最近、放課後の時間帯に、お子さまは、どれくらい外で遊んでおられますか。

文部科学省が平成25年1月に行った「体力・スポーツに関する世論調査」では、「昔と比べてスポーツや外遊びの環境が悪くなった」と答えた人が6割にのぼり、そのうち、悪くなった理由として、74.4%の人が「自由に遊べる空き地などが少なくなった」と答えています。次いで50.7%が「外遊びなどができる時間が少なくなった」、50.4%が「外遊びなどをする仲間（友達）が少なくなった」と答えています。このように今の子供たちにとっては、昔に比べて外で遊べる条件等が乏しくなっていると言えます。



さらに、放課後の時間帯に子供が被害に遭う事件も発生しており、保護者にとっては、外で子供たちを自由に遊ばせたくても、なかなか安心して送り出せない時代となっています。しかし、子供たちは、豊かな遊びを通して、体力はもち

ろん、主体性や協調性、コミュニケーション能力など、たくましく生きる力を身につけていくものです。

そこで、子供たちの遊びの環境が貧しくなっている中、市と教育委員会では、安全で自由にのびのびと遊べる空間を平日の放課後に毎日提供するため、学校の校庭等を利用して、育ちにつながる遊び場（居場所）づくり「新放課後事業プラン」を進めていきます。今年度は3校でモデル実施を行い、次年度以降、順次実施場所を増やしていくことを考えております。

## 編集後記

いつも「ニュースレター『家族の絆』」をご覧いただき、ありがとうございます。さむ〜い冬もようやく終わりを迎え、あたたかい季節がやってきました！気持ちのよい春を感じながら、家族やお友だちと楽しく過ごしてくださいね！！

さて、この「ニュースレター『家族の絆』」は、障がいのある方々にご協力いただいていることをご存知でしょうか？障がいのある方々には、印刷から封入、学校園所への発送までを行っていただいています。とっても大変な作業ですが、いつも丁寧で一生懸命なお仕事ぶりは、頼もしい限りです。

社会教育課では、皆さんがご家庭や地域で子供たちと向き合うときのお役立ち情報を今後もお届けしていきます。次号もお楽しみに♪