

眠りやすいルーティンや環境を探してみよう。

インクルーシブ教育研究者・博士（障害科学） 野口晃菜



今回のでこぼこポン!のテーマは「上手にねむるための発明品」です。

でこりんが発明品を作っている横でぼこすけはとても眠そうにしています。ぼこすけは夜に布団に入ってもうまく眠れないと言います。ぼこすけのように、布団に入ってもなかなか眠れない子どもがいます。布団に入った後、ずっと眠れない状態が続くと、イライラしてしまったり、焦ってしまったり、「このまま眠れなかったらどうしよう」と不安になってしまうこともあります。

そんなぼこすけに対してでこりんは「おやすみしつじ」という発明品をつくります。おやすみしつじは快適に眠れるようなアドバイスをしてくれます。

① 日中に活動をする

はじめのアドバイスは、日中に太陽の光を浴びて運動をすることです。夜眠れなかったからといって日中にたくさん寝てしまうと、身体が夜と朝を勘違いしてしまい、また夜眠れなくなってしまう。体に日中は起きる時間である、ということを知らせるために、夜に眠れなくても朝は起きて活動することが大切です。

② 寝る前のルーティンを決める

夜には寝る時間だよ、と体や頭に知らせるために、寝る前のルーティンを決めるのが次のアドバイスです。体や頭をリラックスさせるためのルーティンであることが大切です。スマホの光は頭や体を起こしてしまうので、寝る前のルーティンに組み込むのは NG。パジャマを着る、歯磨き、などがルーティンにあげられていますが、そのほかにも子どもがリラックスできること、たとえばストレッチをする、絵本を読む、なども挙げられます。リラックスができるかどうか?は子どもによって違います。子どもによっては絵本を読むことは逆に体や頭を起こしてしまうかもしれないので、その子にあったリラックス方法を一緒に探しましょう。

③ 環境を整える

最後のアドバイスは、気になることを取り除く、というアドバイスです。ぼこすけはアナログ時計の秒針の音が気になっていて眠れないため、おやすみしつじがデジタル時計に変えてくれました。そのほかにも真っ暗が良いのか、少し明かりがあるとよいのか、音はどうか、布団やパジャマはどうか、まくらの高さ、など、自分が眠りやすい環境を整えることが大切です。

睡眠は〇時に寝て〇時に起きれば OK、というものではなく、睡眠時間や入眠にかかる時間、心地よい環境やルーティンなど、個人差があります。子どもにとって一番眠りやすいルーティンや環境を一緒に探してみましょう。