

ここは、“悩める保護者”が集まるファミリーレストラン。

さあ、ふだんは言えない本音をさらけ出していただきましょう。「ウワサの保護者会！」

一同 : かわいい～。

高山 : いきなりファッションチェックから入ってきましたね。

さすが尾木ママ、すぐ輪の中に入れますね。

尾木 : もうこれが自然体よ♪

高山 : 皆さん初めて会ったような空気じゃないですね。

尾木 : あら本当だ。でも初めてですよ！よろしくね！

僕なんか本物の教師時代ね、今も本物だけど…。

(一同笑)

本物の中学校、高校の教員時代は、ファミレスがあまりなかったのよ。なにしろ、はっきり言って、悪いけど40年も前だから！それでその頃は、教室をファミレスみたいにして、みんなでクッキー焼いて持ってきたり、おしんこもってきたりしていたの。

このファミリーレストランに集まった保護者たち、通称「ホゴシャーズ」。

【今回のホゴシャーズ】

モルモット (母) : 長男・高1/長女・中2

すもも (母) : 長男・中3/次男・中1

れんげ (母) : 長男・高3/長女・中3

ノニ (母) : 長男・高2

リリー (母) : 長女・28歳/次女・高3/長男・小5

ヒイラギ (母) : 長女・中3/次女・小3/三女・小1

トウガラシ (母) : 長女・小5

すずらん (母) : 長女・中1

本日のお悩みは？「子どもが朝起きない！」

寝息を立てながら気持ちよさそうに寝ている、ゆうた君。小学4年生。

そこへやってきたのは、母のリリーさん。

リリー : ゆうちゃん、起きて！

ゆう！

ゆうちゃん！

ゆうちゃん！

リリーさんの起こし方、それは、“ひたすら名前を呼ぶ”！

リリー：ゆうちゃん！
ゆうちゃん！
ゆう！

ゆうた君がまったく起きないので、リリーさんはわざと大きな音で雨戸を開けた！
(ガラガラガチャン！！)

リリー：ゆうちゃん、ゆうちゃん、早く！
ゆうた：うあーん

この日も、39回目で、ようやく目覚めた。ゆうた君に聞くと・・・

ゆうた：1回で起きているような自覚は、あります。自分ではすぐ起きていると思っている。



えっ、自覚なし！？

リリー：名前を連呼して、時間でいったら1時間弱。1、2回で起きる子どもだったら、いいですけど、基本起きないので。

さらにゆうた君は、目覚まし時計でも起きられないという。

ゆうた：目覚ましで起きてみたいです。スタイリッシュって言うか… (笑)

ゆうた君！笑っているけど、お母さんにとっては一大事！！

ウワサの保護者会 第1回「子どもが朝起きない！」



Eテレ 木曜日 夜 10 時 25 分～10 時 49 分
土曜日 昼 12 時 00 分～12 時 24 分 (再)

高山 : ホゴシャーズの皆さんは、起こし方が優しい！とおっしゃっていましたが、リリーさんいかがですか？

リリー : あれはたぶんちょっと、自分を作っています (笑)
「早く起きろ！」みたいに、ふだんはもうちょっと強く…。

高山 : ちょっとよそ行きな感じですかね？



高山 : すずらんさんは、我が家の起床術などはありますか？

すずらん : そうですね、うちもちょっと工夫をしております。娘がスマートフォンを持っていて、アラーム機能にメッセージを入れられるので、まず「おはよう」とか言って、その15分後ぐらいには「そろそろ起きようか」という感じにして、そのあとは「いい加減にきなさいよ」という、段階をつけてメッセージを入れております。
でも、娘に聞いたら、まくらの下に隠すから全然見てないよと言われました。

高山 : 手段としてはスタイリッシュですけどね。

モルモットさんは、ふだんどうやってお子さんを起こされますか？

モルモット : とにかく部屋に行って「起きなさい！起きなさいーい！」っていう感じで！

高山 : ちょっと声大きい。こんなに大きいと隣の人が起きそうですね！

モルモット : それでも、やっと起こすのに30分か40分ぐらいかかります。本当に疲れます。



れんげ : うちの、娘がおにぎりを好きなので、おにぎりを廊下にぼんぼんと置いておくと…。

ノニ : すずめのあれみたいですね。

高山 : 最後にカゴで捕まえるんですね。

れんげ : 本当に起きてきてリビングに来てくれるので。

尾木 : わー。何か動物的。
高山 : ロケしたかったですね。
尾木 : 初めて聞いた！
高山 : ノニさんの朝はいかがですか？
ノニ : うち自分からちゃんと起きてくるので、私はあんまり言わないです。
高山 : そういうこともあるんですね。苦勞もまったくされていないと？
ノニ : あんまりしていません。
高山 : リリーさんの家の、あの映像見て何か感じることはありますか？
ノニ : 大変そうだなって…。(一同笑)

高山 : 尾木ママ、睡眠時間って、(小中学生の) 子どもたちはどれぐらい必要ですか？
尾木 : 9時間10時間。10時間は寝かせてねっていうのが一般的。
やっぱり、子どもの時あんまり睡眠時間取らないと、1つは身体の発達が悪くなっちゃう。僕、よく寝ていたはずなんだけれどね。まあいいわ。(笑)
それからもう1つは学力。大事なものは、学力が低下する。だから、やっぱり子どもたちがよく寝るっていうのはものすごく大事。



続いてお邪魔したのはこちら、トウガラシさんのお宅。
寝ているのは、娘のみおちゃん。

お母さんが起こそうとすると・・・
お母さんが来た途端に飛び起きた！！

みおちゃん、なんで？

みお : やばいことだけど、チューするんだよ！こっちは嫌がっているんだけど、お母さんは嫌がらずに、
チューってやるんだよ！ やだ！

キス作戦で、なんとか、みおちゃんを起こせるようになったものの、トウガラシさんには、別の悩みがあるそう。

トウガラシ：学校ではいつも眠たそうにしていって、やる気がないのかなと言われてたんですけど…。

みお：教室来た時もう眠いって思っちゃう。眠いけど、寝ちゃダメ！寝ちゃダメって自分に言う感じ。
つらい！

朝起きられても、日中眠たいみおちゃん。いったいどうして？子どもの睡眠に詳しい、小児科医の成田先生に聞くと…。



【成田先生】

「十分な睡眠、質のいい睡眠を確保することが、親としては一番大事」

先生によると、大切なのは、睡眠時間だけでなく「質のいい」睡眠。
それっていったい、どんな睡眠なのか？

夜8時、トウガラシさんは、みおちゃんとそろそろ寝る準備。
ここで、よく眠ってもらおうと、ある作戦に出た！

トウガラシ：はっけよいのこった！

相撲！？2人で、布団の上で楽しそうに相撲を始めた。
そう、トウガラシさん、運動することで「疲れてよく眠れるのではないか」と期待しているという。
しかし・・・

【成田先生】

「お母さんがお相撲を取って、肉体疲労を作るっていうのも、もちろん睡眠にはとても欠かせないこと
ですけれども、寝る直前にあまりにも体温が上がるような活動をしてしまうと、これまた寝付きが悪く
なってしまって、途中で目が覚めてしまうこともありがちなので、運動するならば、あまり激しくせず、
寝る前には1時間ほどクールダウンを」

ようやく、ふとんに入った、みおちゃん。

しかし、うろうろしたり、ぬいぐるみで遊んだり。なかなか寝付けない様子。その間、実に30分！

みおちゃん：(お母さんは) なんで早く寝ないのかなって。何を食べているのかなってなっちゃうから、すぐに起きちゃう。せんべいだとばりばり聞こえるし。

そう、みおちゃんは、お母さんのことが気になっていた！

昼間働いている、トウガラシさん。

みおちゃんを寝かせた後が、自分の時間。テレビを観たり、趣味の手芸をしたりして過ごす。

成田先生が、みおちゃんの睡眠をさまたげていると指摘したのは、物音のほかに、リビングから漏れる、部屋の明かり。

【成田先生】

「例えば豆電球程度の光でも、寝ているお部屋についているだけで睡眠の質が落ちてしまう。夜寝ている時に光を浴びると、人間の脳は、朝だと勘違いし、眠りの質が落ちてしまう。だから、真っ暗にすることが大切です」

じゃあ、親の自由時間って、どうすれば・・・？

【成田先生】

「楽しいこと、親御さんのくつろぎタイムは、朝に持ってくる。朝できるだけビデオに録画したテレビ番組を見るとか、編み物したかったら、朝に編み物をするとか」
わが子の睡眠の質をあげたいのなら「朝活」を！

保護者の皆さん、どうですか！？

高山 : 大ブーイングでしたね。

リリー : 相当早く起きればできるのかなと思いますけど…。

高山 : ヒイラギさんが激しく同意されています。そうだそうだと。

ヒイラギ : 学校に送り出したら、自分の仕事の仕度をしてとか、もう行かないといけないとかっていうと…。んー、ちょっと厳しいですね。絶対。

高山 : すももさんは朝はいかがですか？

すもも : 私は朝が得意で、5時か5時半には起きています。

でも、家事をする時間で、自分の時間にはできません。

高山 : 日中は子どものために家族のために一生懸命働いたり動いたりしていますから、夜ぐらいは、やっぱり音を立ててせんべいとか。ミシンとか。

トウガラシ: せんべいを片手で割るのが好きで… (笑)

高山 : ストレスためていらっしゃる… (爆笑)



尾木 : ふすま閉めたりしちゃうと、寂しいのかな。明かりが洩れていましたけど…。

トウガラシ: 暗いと眠れないって言われて、カーテンをしたんですけど、これじゃ眠れないから隣の部屋の電気つけて寝るって言って、結局同じ状態で…。

尾木 : やっぱりそういう子もいるんだね。

高山 : 先ほどお話ししてくださった成田先生いわく、朝活にシフトするコツというのは、朝に楽しみを作ることだそうです。

成田先生ご自身も高校生のお嬢さんがいらっしゃるそうですが、一緒に朝から大量の焼きそば、ハンバーグをキッチンで作るそうです。今では娘さんのほうがハイテンション。朝からミュージカルふうにながら料理をしていてうるさいぐらいです。

ということで、モルモットさんどうですか？ミュージカルふうですよ。

モルモット: やってみたいですね～。

高山 : 夜早く休めるご家庭では大丈夫なのかもしれませんが、例えば、夜中おそくて、家族がかえってくる家庭…わが家がそうですけれど。

物音を立ててしまい、寝かかっていたのと言われるんです。

リリー: うちの夫が通勤で遠いところで仕事をしているもので、自宅に戻るのがふだんだいたい夜10時か11時頃になる。そこからうちは夕ご飯なんです。

お風呂の争奪戦とかそういうものも結構あって、結局いろいろ片付けて寝るのがやっぱり夜中の12時とか1時になります。

尾木 : 一言いい？

やっぱり夜の10時とか9時過ぎからの晩ご飯は、健康的にはものすごくよくない。遅くても9時には終わっているっていうのが理想だと思うわね。寝るまでに2時間はあけないと。そういうことを考えるとやっぱり、日本のお父さんたちの働く環境がかなり厳しいでしょ。

赤ちゃんの小さな時だってね、10時過ぎに赤ちゃん寝ているのに、パパが抱っこして起こしちゃうとかね。あるのよ。スキンシップしてもらおうとか思って。

高山 : 成田先生に、質のよい睡眠のためにいくつか気を付けるポイントというのを伺ってきました。
まず、光についてですが、寝付きの時にお子さんで怖いとおっしゃる方もいらっしゃると思いますが、その時にはつけておいて、子どもが寝たなというタイミングで真っ暗に。睡眠が深まった時点では暗くしてあげましょうということですね。
それからもうひとつ。パパの帰ってくるタイミングですけど、家族が寝ているタイミングで帰宅すると、睡眠の質への影響が少ないということなので、パパ、もう1軒行ってきていいよという優しさや、午前様で結構！という判断が必要かもしれませんけどね。

お母さんが何度名前を呼んでも、起きられないゆうた君。問題は、朝だけではない。
真夜中の寝室。お父さんお母さんにはさまれて、寝ているゆうた君。
すると、浮かび上がる青白い光……。ゆうた君、ひとりゲームを始めた。

ゆうた：眠れなくて、夜中まで起きている。

ばあちゃんがいたときは、「よし寝よう」って感じだったけど、なんか、亡くなってからは「あ～あ寝るのか」みたいな気持ちの変化がありました。なんか寝たくない、でも寝なきゃいけない。結局そんな寝付けない…。

おばあちゃん子だったゆうた君。去年の夏におばあちゃんが亡くなるまでは、いつもふたりで寝ていた。

リリー：夜は必ずおばあちゃんが寝る時間早いので、それに合わせて寝られていたみたいなんです。眠れないときはあやしてもらったり、テレビ観たり、そうやって寝かせてくれて。私と寝るようになったら、やっぱりそのサイクルが違うと思うんですね。心の思いとか。

おばあちゃんと一緒に寝ていた日々は今でもゆうた君にとって大切な思い出だ。

ゆうた：こちょこちょして起こされたり、孫の手でがりがりされたりとかが、楽しかった。

高山 : 暗がりゲームをしていましたが…。

尾木 : あれ、お母さん知っていた？

リリー：知らない。たぶん、寝入った頃にじっと見ながらやっているのかなって…。

今、ちょっとショックでした。

朝も30分とか40分とか、時間をかけながら、たぶんばあちゃんが起こしていたと思うんです。そういう楽しい起こし方をされていて、今は私が真逆なことを強く言って、泣かせるまでして起こしたり、泣きながら学校に登校させたりしたような。私の方も、一日心が痛くて。だから、ばあちゃんへの思いが、息子にとってはすごく大きい思い出だと思うんですね。だから私も優しく言おう言おうって思い、始めの2、3回言っているんですが、あっという間に本当の自分になってしまっ。

尾木 : 僕もおじいちゃんになってから初めてわかったことだけど、おじいちゃんとおばあちゃんは、やっぱりね、ものすごく距離を取れるの。だって、自分の子じゃないから、責任がないんだもん。だから「甘やかすのやめてよ！」なんて思うこともあるでしょ？でもそれがいいの。おじいちゃんおばあちゃんの愛情は昔から無償の愛って言われるの。無償、無条件。でもお父さんお母さんの愛情はちゃんと責任持ってしっかり育てなきゃいけないっていうのがあるから。だから条件がつくわけよ。早く起きなさい、何回言っているのよ、39回目よって。リリー: そうなんです。もう、だから朝、お母さんだって忙しいんだからとか、余計に頭に来ちゃって。ヒイラギ: 何回言えば気がすむのとか言うと「100回」とか言ってくる！



尾木 : たとえば土日になるとね、子どものほうが早く起きてくるってことありますか？
一同 : あります！
尾木 : やっぱりね。例えば日曜日どっかの〇〇ランドに行くっていう時は早く起きるでしょう。楽しいことがある、明日は楽しいよと言う時には、やっぱり早く寝るし、睡眠の質がいいと思うの。ぐっすり眠って、そしてぱっと目が覚めた時に、今日は遊べるとかいうことがあると…。そういう夢とか希望があると、ぱっと目が覚めるよね。

子どもの気持ちが変わることで、朝起きられるようになったという家庭がある。
ヒイラギさんのお宅だ。

朝起きられず苦しんでいたのは、長女のけいとさん、中学3年生。
実はけいとさん、1年以上、不登校の状態が続いている。
引越しを機に転校した先の学校でクラスになじめなかったことが、きっかけだった。
不登校が始まって、生活は一変。
家にこもりがちになり、夜更かしが増え、朝起きられない日々が続いた。

けいと: 毎朝、学校どうするのっていう話になるので、そのことを考えているだけで、朝になってほしくないから。夜早く寝ちゃうとすぐ起きて朝になっちゃうから。

ヒイラギ：私もなんとか、ちゃんと起きてほしいと、学校も行ってほしいと、いろいろな感情が出て…。
自分が一番ひどかった時は、もう引きずりおろして、本当に無理やりでも服替えなあって、やったこともありますね。その時はさすがに嫌だ、やめてって言いながら抵抗されました。
本当に感情が自分でもコントロールできなくて、本当にイライラしっぱなしでした。

けいと：その時は、お母さんも誰もかもみんな怖かったです。

しかし、けいとさんは、ある目標ができたことで気持ちが大きく変わり始め、自分の力で、朝起きられるようになった。

けいと：夜早く寝た時は、普通に7時に起きたりします。

ヒイラギ：前に比べたらもう拍手です。

そのきっかけは「どうしても行きたい！」と思える高校に出会ったこと。

そこは、不登校の子ども再出発を支える学校だった。

けいと：ここの高校に入って、とにかく変わりたいから。

生活のリズムを取り戻した、けいとさん。妹たちを見送った後、受験勉強もできるようになった。

けいと：今は新しい目標に向かって2人で頑張っているのですが、明日になるのが怖くなければ起きられると思います、私は…。

ヒイラギ：娘もすごく辛かったんですよ。私もすごく辛かったんですけど。

一時期本当に辛かったのは「私がいなければ」って言っていたことです。

尾木：そんな。

ヒイラギ：この世から消えたいとか、言われちゃって…。それほど私も追いつめていたんだなと…。

今だから言えることですが、私まで不眠症になったりとか、いろいろ（症状が）出ちゃったりとかして。あと、ものすごく食べちゃって、体重が一気に増えちゃって、だから今こんなんですけど…（笑）

尾木：すぐに戻るわよ。大丈夫！

ヒイラギ：そういうことがあったんですけど、今は本当に楽しく、心から楽しく思っています。

尾木：やっぱりお母さんが変わったっていうのは一番大きいよね。お母さん演技じゃなくて、心から変わった訳でしょ。

ヒイラギ：そうです。高校を機に、気持ちも変わったし、私自身考え方も変わって…。

尾木：希望が持てるようになった？

ヒイラギ：そうですね。それで無事高校も合格できたので。

尾木：よかった。よかった。僕、聞くのを、すごく悩んでいたの。早く言ってよ。



尾木：やっぱりね、一言で言うと「起きたくなる希望の明日」これキーワードですね。

高山：目覚めたくなるような。

尾木：そう。やっぱりね、強制力もね、無駄ではないかわからないけど、そういうのは「楽しい明日」の中身を作っていくってことがポイントかなってというのは感じたわね。

何でもいいじゃない？小さなことでも。そういうのをいっぱい見つけて、明日の朝の希望を語れるような親子関係ができるといいなと思います。

リリー：あります！あります！

尾木：え？

リリー：今思い出したんですけど、起きたくなる明日っていうのは、うちはゆうたに、近所のスーパーで好きなお惣菜のパンを買って、明日これがあるよって…。

尾木：ああそう。それでゆうた君変わっちゃう？

リリー：変わります！

睡眠時間と睡眠の質を十分確保しているのに、子どもが起きられない・眠れない…という場合は「起立性調節障害」や「睡眠障害」などの可能性も。

小学生も中学生も、まずは近くの「小児科」で受診を。

(終)