

# 早寝早起きをしよう 解説編

## 睡眠にまつわる発達課題

今回のテーマは「早寝早起き」です。睡眠にまつわる発達課題は、多岐にわたります。

たとえば、乳児期になかなか寝つかなかったという子がいます。お話をうかがってみると、「身体を立てて抱いてあげると寝てくれるのに、横に寝かせると火がついたように泣き出す」というエピソードが少なからず出てきます。こうした姿の背景には「重力不安」があります。頭の位置が垂直になる状態を保てていれば落ち着いていられますが、横に寝かせるとその位置関係が崩れるので、いわゆる「ギャン泣き」のような状態になります。

また、服薬が睡眠に影響をもたらすこともあります。薬には、作用がある一方で副作用もあります。寝つきがよくなる作用をもたらす薬もあれば、別の効能に対する副作用で眠りにくくなる薬もあります。

最近では、ナルコレプシーなどの睡眠障害が小学生にも見られることが知られるようになってきました。

ほかにも、トラウマ（心の傷）によるPTSDから睡眠障害にいたるケースもあります。トラウマは、重大な事件や大災害などによって起きることがよく知られていますが、DV・ネグレクトなどの虐待や、大人による心理的な圧によっても十分に引き起こされる可能性があります。「大人」の中には教師も含まれますから、学校関係者も指導の際に十分留意しておきたいところです。

## ネット依存・ゲーム依存・スマホ依存と睡眠

そして、近年もっとも話題となっているのがネット依存・ゲーム依存・スマホ依存と睡眠の関係です。2018年8月の厚生労働省の報告によれば、ネット依存・ゲーム依存のうたがいがある中高生は93万人（全体の約14%）と言われます。

2019年5月には、WHO（世界保健機関）が「ゲーム障害」を国際疾病として追加することを認定しました（2022年に発効されることになっています）。ゲームやネットは、圧倒的な情報量と便利さをもたらす一方で、そこにはまりやすい「行動嗜癖（Behavioral addiction）」も生み出しています。

行動嗜癖とは、ある特定の行動や一連の行動プロセスを依存対象とする依存症のことをいいます。行動嗜癖は、生活リズムを乱し、自律神経系の機能を低下させ、情緒の安定性を欠くことにつながりやすくなります。



## 覚醒レベルのコントロールと運動

上記のような背景を踏まえて、就寝前の運動を考えてみます。

寝る前には、興奮を高めるような強いレベルの運動を行うことは避けたほうがよいでしょう。覚醒レベルを下げるような、静的でゆったりとした動き、ゆったりとした呼吸を意識できるような運動が好ましいと思います。

近年、発達障害がある子どもたちに対し、自分の体と内面世界に向き合うためにヨガが効果的に用いられていることが報告されています（たとえば、太田、2019など）。そこで、番組内でも「まねっこ」という言い方で、キッズヨガなどで紹介される動きを取り入れました。

### (1) 波のポーズ

上半身を前に倒すときに、両腕を前に倒します。このとき、わきも大きく伸ばすようにしながら、呼吸を意識してみましょう。背中が伸びるのを感じると、全身の緊張がとれ、リラックスできると思います。

### (2) 鳥のポーズ

息を吸いながら、両手の指をからめて背中の中で組みます。このときは手のひらどうしを押し合うようにするのがポイントです。そして、息をゆっくりと吐き出しながら、両手を背中から上に引き上げるようにします。

ポージングと呼吸のコントロールを同時に行うのが難しい子どももいます。まずはポーズだけでもかまいません。ゆっくり丁寧にできるよう、サポートしてあげてください。

#### <参考文献>

太田千瑞 (2019) イラスト版子どもの発達サポートヨガ 気持ちを整え集中力を高める呼吸とポーズ、合同出版

