

ひまわりからの メッセージ

160号

2025. 4. 14

NPO ひまわりの花内
西濃圏域
発達障がい支援センター

発行人：中野たみ子

今、やれることを

やっいていこう

～春の息吹の中で～



三寒四温とはよく言ったもので、つい先日まで寒い寒いと言っていたのに、少しずつ温かくなってきた。庭の草木たちが勢い付いて来ました。

三月中旬ころからクリスマスローズが咲きはじめ、庭の隅では紫の堇がほのかな香りを寄せてくれます。ヒヤシンスに花菰(はなむら)水仙など手を入れていない庭にも自然は春を運んできてくれます。貝母(はいも)は、ひとり生えで庭のあちこちから芽を出し、私たちのことも忘れないでと言うかのように、地味で小さな鐘形の花をつけています。そして、ふと目を上げると柿の木にも新芽が芽生えはじめています。昨年の夏の酷暑で、実は熟れず、枝に残ったまま乾涸びてしまっているのですが、季節の移ろいが柿の老木にも感じら

れたのでしょう。

私は季節で言うと断然秋が好きなのですが、年齢を重ねたせいか草木のいのちの息吹に力を与えてもらったような気がしています。今年度もやれることを地道にやっいていこうと思っています。

ところで、新年度が始まって、子どもたちはどうしているのでしょうか。まだまだ春休み中の生活習慣が残っているのかもしれないですね。

三月末には、「高校に合格しました。」「通信制高校に行きます。」「寮生活をします。」「就職が決まって……」等々、うれい便りが届きました。が、入学して一週間でやめてしまいう子も例年少なからずいます。早く新しい環境に慣れ、自分の居場所を見つけていってほしいものです。

一方、成人の方の中には、「辛いけど仕事がんばっています。」「グループホームに入所して、ホームから職場に通っています」というようなお便りにまじって「もう、辞めたい。」「職場に嫌な人がいる。」「職場の人たちが白い目で見える。」「という訴えも多々あります。幼い時から子どもの言うことを受容し、何でもやってあげて、働くというここの意味を学んでいない子ども達が近頃増えていないでしょうか。

人生に楽な仕事があるのかどうか、人としてどう生きていくのか、大人として子ども達に伝えるべきことは本当に多いですね。



睡眠と 子どもの発達

「春眠暁を覚えず、处处に啼鳥を聞く」という漢詩をご存知ですか。中国の詩人、孟浩然（もうこうねん）の春暁（しゅんぎやう）の一首だそうです。

「春の眠りは心地よくて、ついつい寝過ごしてしまふ。目を覚ますと、鳥の啼く声が聞こえてくる」と解釈するのではう。小鳥たちは暗い間は啼かず、夜が明けると啼き始めますよね。夜の明けけるのも知らずに寝すごしてしまうのは昔も今も同じで、新年度が始まっても、あくびばかりしている子もいます。

今回は、眉山女学園大学教授の松村齋先生の睡眠についての講演についてご紹介したいと思います。

実は睡眠に関して滋賀医科大学をプロジェクトリーダーとして二〇〇五年八月から「眠りの森」事業が始まり、松村先生も「睡眠健康指導士」として、この事業に携わられたとのことでした。

子ども達が今、園や学校で見せる姿は



- ・非常に落ちつけない、座席にじっとしてられない、立ち歩く、キヨロキヨロする、
- ・わずかなことでも不安がる、

- ・先生の話最後まで聞けない、
 - ・ことばが乱暴、暴言を連発する、
 - ・保育士や教師にくっついてかかる、
 - ・色々なものを次々に欲しがる、
 - ・職員室や校長室にたびたびやってくる
 - ・備品をもって帰ろうとする、
 - ・友だちを威嚇する、
 - ・「どうせ自分なんか」を連発する 等々
- その背景として……

- ・就学前の検診や判定、診断は問題がない、
- ・社会の変容（大家族↓核家族）
- ・産業の変化（第一次↓第二次↓第三次）
- ・最近の子育ち感の変容
- ・二十四時間型の日本
- ・愛着形成の問題？
- ・やはり発達障がいの可能性？

ASDやADHDという決めてがないし、ブレイザーンでもない。検査による個人内差もない。ではなぜ？、そこで睡眠の問題が出てきます。実は、大谷翔平選手の平均睡眠時間は10.5時間、藤井聡太棋士は常に7.5時間睡眠を確保し、二度寝をするのだそうです。山口県教育委員会の

調査(二〇〇六年)では、学力偏差値、知能指数ともに就寝時刻が夜九時までの子がもっとも良好で、十時、十一時と遅くなるにつれて点数が明らかに低下したとされているそうです。

昔から早寝早起きを勧められてきましたが、その状況を悪くさせたのがテレビ、インターネット、スマホの普及で、今の日本で十時までに寝ている国民は、子どもも大人も含めて27パーセントだそうです。夜遅くまで起きているのが当たり前になってきているということでしょう。

子どもは、お母さんのお腹の中にいる胎児期には18〜20時間も眠っていて、神経回路を作り、脳を作っているのですが、もしも出生後に両親によって環境の都合で眠れない状況に置かれたとしたら、大変ですよ。子どもが寝られる環境を作るのは親の役目です。

しかし今、夜ふかししてテレビやスマホを使うことは日常的になっています。夜、小さな画面に集中すると脳が興奮し、交感神経が活性化するために目が冴えて眠れなくなってしまうます。中高一貫校一・五〇名を調査したところ、寝つきが悪い生徒が40パーセントもいたそうです。大人の睡眠障害の人の中には、ベッドにスマホを持ち込み、眠れないからスマホを見る、また眠れないのでスマホを……という悪循環をくり返してしまうというケースもあるそうですから、子ども達に「寝

るまで見て良いよ」と言うことは、やってはいけないことです。ね、「子どもがかんしゃくを起すので……」「言うことを聞いてくれないので……」とおっしゃる親さんもいらっしゃいますが、十年後、二十年後は大丈夫ですか……と心配になります。

松村先生の話に戻しましょう。睡眠には二種類あり、大脳を修復するノンレム睡眠と、脳が半覚醒状態で夢を見ることが多いレム睡眠があって、この二つが一晩のうちに四回程度、くり返されるのだそうです。夢の中では過去のでき事や記憶がはらばらに再生されるので、実相子のない夢を見ることもあります。私たちは一晩に四回程度夢を見ていることになりました。

脳の発達が一番活発な胎児期や新生児期に多いレム睡眠は、脳の発達を促していると考えられています。ノンレム睡眠は生後2〜6カ月に出現し、5〜10歳になると成人と同じ睡眠サイクルになると考えられており、脳の構造や機能がほぼ完成するのがこの時期からだと言われています。睡眠と脳の発達には相互作用があると言えるでしょう。

では、成人になっただろうなか、レム睡眠は減ってしまうのか割合が知りなくなりました。新生児は50%、3〜5歳は20%、19歳〜33歳は22%、成人期は19%で推移して、50〜70歳になると15%となっていました。年齢を重ねたからといって、学習や記憶の促進ができませんということでは

なすそうです。

睡眠は人の心身の中核で「脳を創る」「脳を育てる」「脳を守る」「脳を修復する」という大切な役割を演じていると考えられますが、では、私たちはいつ眠くなるのでしょうか。眠気は、朝起きるから休まないで脳を使っていると、15時間ほど眠りのホルモンであるメラトニンが分泌されて眠くなってくるのだそうです。

このメラトニンは、朝食で摂取するトリプトファンというアミノ酸を原料にして、太陽の光を浴びることでセロトニンになり、夜になると、このセロトニンがメラトニンに変換されてぐっすり眠れるということになります。でも、トリプトファンは体内で合成できないので食品から摂取するしかないそうです。今の子どもたちの朝食メニューも気になります。大豆やごま、納豆、豆腐、肉や魚など、子どもたちは朝食をしっかりと食べているでしょうか。トリプトファンをとって太陽の光を浴びないとセロトニンは出来ず、夜になってもメラトニンに変換されないで眠気が来ないということになるのでしょうか。何だか悪循環ですね。

セロトニンは、ノルアドレナリン、ドーパミンと並んで「三大神経伝達物質」と言われています。ノルアドレナリンは、意欲不安、恐怖といった感情・精神状態と深く関係があり、ド

ーパミンは運動やホルモンの調節、快感、意欲、学習に関わっています。ADHDの子ども達に与える影響もあります。

まず、子ども達を早く起こし、カーテンを開けて太陽の光を浴びさせましょう。テレビやスマホを見るのは朝がお勧めのことですが、朝食をしっかりと食べさせましょう。もし、起床が6時で食事をとり、太陽の光を浴びれば、おそろく頭はすっきりするはずです。昼間合成されたセロトニンは暗くなるとメラトニンとなり、起きてから15時間後の夜9時には眠くなるはずで、ぐっすり眠ると、夜11時から2時の間に成長ホルモンが出て、睡眠中に昼間学んだことを脳に記憶として刻み込むことになるのです。遅くまで起きていて脳を刺激する夜光をあげていると眠れなくなり、起床も遅くなり、脳の修復もされません。子ども達の睡眠を保障することは、子ども達の脳の発達を促していくことでもあるのです。9時間寝て15時間遊ぶ、学習・運動する、大事なことです。

<5月の予定>

- 7日(木) ヒアサポート
- 12日(月) ひまわり学園
保護者講話
神戸・揖斐成人相談
- 13日(火) 養老成人相談
- 15日(木) 墨俣保健センター
「こぼれについて」講話
- 16日(金) 豊井成人相談
豊井支援員研修
- 19日(月) センター親の会
- 28日(木) 療育スタッフ研
- 27日(火) 安八成人相談
その他、
輪之内、養老、海津、
揖斐川、関ヶ原などの
巡回、研修会に出かけます

