

## 効率アップには睡眠。 「寝てこそ価値がある」 を植えつける。

—— 早寝早起きができません。

突然早く寝るのは難しいので、早起きから始めるといいでしょう。早寝早起きではなく、早起き早寝です。まず、朝に楽しいことをたくさん見つけること。早起きして家族で朝食を作るとか、朝だと公園に誰もいないから親子で思う存分キャッチボールするとか。お子さんによって楽しいと感じることはさまざまでしょうが、早起きして一日をスタートさせれば疲れますから、必然的に早く寝られるようになります。これを繰り返して、体に覚えさせること。「早起きしてぐっすり眠ると体調がいいな」ということが子供自身でもわかってくるはずです。

—— それでも、子供も大人も夜までやらなければならぬことが多く、眠りたくても眠れません。

# 早寝早起き、 生活に メリハリを つけさせたい！

## 眠りの達人 神山潤 ● 睡眠をとことん研究する小児科医

子供の生活を変えるには、親の意識を変えるほかありません。お子さんが小学校中学年以上なら、親御さんとの会話も成り立つはず。十分な睡眠時間をとり、早起きして一日の生活をスタートさせることの重要性を、まず親が理解し、子供に繰り返し説明すること。

夜ふかし朝寝坊は、睡眠不足につながっています。日本人の平均睡眠時間は六・四時間。これは、世界平均よりも一時間以上も少ないのです。寝る間を惜しんで仕事や勉強をしたとして、その中身がよいものであると言えますか？ 睡眠時間を一時間半削ったあたりから、一人あたりの生産量は下がってくるというデータがあります。人間、十分な睡眠をとらずに、満足に仕事や勉強ができるわけがありません。気合や根性で睡眠時間を短くして頑張るなどということは、あきらかに間違いです。

大人が眠らないことが、一番問題なんです。今の日本には「寝ると損」のような風潮があります。「寝ると得」

という考え方を、子供たちには植え付けていかないと、日本全体の将来が危ういですよ。

—— 早く起きるため、早く寝るための具体的なアドバイスはありますか？

一般的に、朝の光を浴びることで、生体時計がリセットしやすくなります。これが早起きを強調する理由です。朝はカーテンを思い切り開けるとか、電気をつけ、眠る直前には、逆にテレビやパソコンなどの明るい光を浴びることはしないほうがいいでしょう。細胞を守り、眠りを促す働きのあるメラトニンというホルモンが出てくなくなると、生体時計が狂ってしまいます。

また、寝るということは無防備になることですから、身の回りの安全を確認することで睡眠中板が動きだすと思えます。ですから、「これで安心して眠れる」という子供なりの段取りを見つけてやるのが有効です。大人にとつての寝酒のようなものですね。方法は人によってさまざまで、明日の準備をすることだったり、読書や音楽鑑賞

だったり、アロマをたく人もいます。ここだけの話、僕の場合も小さな頃からの習慣で、中学生くらいまで寝る前にクマのぬいぐるみを「ポン、ポン」と叩いてから眠る、ということを繰り返していました。生体時計の感受性には個人差があるので、自分にとってのよい方法を見つけていくといいですね。

—— その家より、うちは睡眠時間が短い気がします。最適な睡眠時間はどのくらいでしょうか？

適切な睡眠時間も一人ひとり違いますから、一概には言えません。それぞれが自分自身の体の声を聞き、調子が良いと思う睡眠時間と生活リズムを獲得していくことです。目安として、午前中にしっかりと活動ができていること。午前中に眠くなってしまうのは、睡眠時間が足りていないか、睡眠の質が悪く、熟睡できていない可能性があります。せっかくの夏休みですから、親子で試行錯誤して、お子さんが眠れるベストな環境を探してください。

