

生き生きとした子どもたちを育むために

—生活リズム向上戦略：1点突破・全面改善の知恵—

早稲田大学 人間科学学術院 教授／医学博士

前橋 明

要 約

子どもが健全に育っていくためには、「時間」「空間」「仲間」という、三つの「間」が必要不可欠です。ところが、現代はこの「三間（サンマ）」が喪失し、どうかすると「間抜け現象」に陥ってしまっています。1日の生活の中で、一度は運動エネルギーを発散し、情緒の解放を図る機会や場を与えることの重要性を見逃してはならないのです。

そのためにも、とくに幼少児期には、2時間程度の午後あそびが非常に大切となります。運動とかあそびというものは、体力づくりはもちろん、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは脳・神経系の働きに重要な役割を担っています。地域において、ときが経つのを忘れて、あそびに熱中できる環境を保障していくことで、子どもたちは安心して成長していけるのです。

つまり、体温が高まって、心身のウォーミングアップのできる午後3時頃から、戸外での集団あそびや運動が充実していないと、発揮したい運動エネルギーの発散すらできず、ストレスやイライラ感が鬱積されていきます。そこで、日中、とくに午後3時以降は、室内でのテレビ・ビデオ視聴やテレビゲームに替わって、太陽の下で十分な運動あそびをさせて、夜には心地よい疲れを得るようにさせることが大切なのです。生活の中に運動あそびを積極的に取り入れることで、運動量が増して、子どもたちの睡眠のリズムは整い、その結果、食欲は旺盛になります。健康的な生活のリズムの習慣化によって、子どもたちの心身のコンディションも良好に維持されて、心も落ち着き、カッとキレルことなく、情緒も安定していくのです。

ところが、残念なことに、今はそういう機会が極端に減ってきています。この部分を何とかすることが、私たち大人に与えられた緊急課題です。

生活は、1日のサイクルでつながっているのです。1つが悪くなると、どんどん崩れていきます。しかし、生活の節目の1つが改善できると、次第にほかのことも良くなっていくというロマンがあります。子どもたちに、日中のあそび、とくに戸外での運動あそびを楽しく実践させて、生活改善の作戦を立ててみましょう。あきらめないで、問題改善の目標を1つに絞り、1つずつ改善に向けて取り組んでいくことが重要なのです。

はじめに

一見すると、子どもたちの生活は豊かになったように見えますが、その実、生体バランスは大きく崩壊し、自然の流れに反する形で生活のリズムが刻まれていくのを見過ごすことはできません。心とからだには密接な関係があって、身体の異常は精神の不調へと直結していきます。ですから、現代の子どもの問題は、どれを先に解決するかというよりも、心とからだの両面をケアして、できうるところから解決していかねばなりません。こういう点を疎かにしてきた、

私たち大人には、猛省が必要です。

なかでも、休養面（睡眠）の乱れの問題は深刻な問題です。短時間睡眠の幼児は、翌日に注意集中ができないという精神的な疲労症状を訴えることも明らかにされています。幼児期には、夜間に少なくとも 10 時間以上の睡眠時間を確保させることが欠かせないのです。子どもは、夜眠っている間に、脳内の温度を下げて身体を休めるホルモン「メラトニン」や、成長や細胞の新生を助ける成長ホルモンが分泌されるのですが、今日では、夜型化した大人社会の影響を受け、子どもたちの生体のリズムは狂いを生じています。不規則な生活になると、カッとなったり、イライラして集中力が欠如し、対人関係に問題を生じて、気力が感じられなくなります。生活リズムの崩れは、子どもたちの体を壊し、それが心の問題にまで影響してくるのです。

そこで、ここでは、近年の幼少児の生活習慣とそのリズムの乱れの実態をみて、問題と思われる点を抽出し、それらの改善策を考え、子どもたちの心身の健全育成のための提案をしてみたいと思います。

乳児期からの脳機能のかく乱

最近、子どもも大人も、キレやすくなっているように思います。子どもだけでなく、大人もイライラしている人が増え、簡単にキレて大きな犯罪に結びつくことが多くなってきました。その原因は、いろいろ考えられますが、基本的には、「現代人の生活のリズム」が、人間、本来もっている「生物としての体のリズム」と合わなくなってきた、その歪（ひずみ）ろがいろいろな問題を起こしているようです。

最も大きな問題は、睡眠リズムの乱れだと思います。赤ちゃん時代、子どもたちは寝たり起きたりを繰り返して、1日 16 時間ほど眠っています。一見、赤ちゃんは昼夜に関係なく眠っているようですが、昼と夜とでは、眠り方が少々異なっているのです。

実は、日中、部屋にささやかな陽光が入る中で眠ることで、赤ちゃんは少しずつ光刺激を受けて、昼という情報を脳内にインプットし、生活のリズムを作っています。ところが、今は、建物の防音と遮光カーテンの普及で、昼でも部屋の中を真っ暗にできたり、逆に夜は遅くまでテレビの光刺激を受けての情報が脳内に入ったりして、今の赤ちゃんは、昼夜に受ける刺激の差が非常に少なくなっています。つまり、乳児の頃から陽光刺激を適切に得て昼夜の違いを理解し、生活のリズムを作ってくれるはずの「脳機能」に、今はかく乱が生じているのです。

さらに、1歳ぐらいになると、1日中、しかも夜遅くまで、テレビをつけている環境の中で寝たり起きたりを繰り返していきます。2歳ぐらいになると、テレビだけでなく、自分でビデオを操作することができはじめ、夜でも光刺激を受ける時間がグーンと長くなります。そして、幼稚園に通い始める前には、子どもの昼夜のリズムは大変おかしくなっています。

人間は、本来、太陽が昇ったら起きて活動し、太陽が沈んだら眠りますが、昼も夜もない夜型社会になって、子どもたちの体の方の対応が追いつかなくなっているのです。そのために、今の子どもは乳児期から睡眠のリズムが乱されていることと、生活環境の近代化・便利化によって体を使わないですむ社会になってきたことで、体にストレスをためやすい状況になっています。

要は、子どもにとって、太陽のリズムに合わせた生活を大切にしてやり、昼間にはしっかり

陽光刺激を受けさせて、戸外で活動させたいものです。もちろん、このことは赤ちゃん時代から、大切にしていける必要があります。

寝つきをよくするためには

① 昼間、楽しく、おもしろく、満足のいくあそびや運動に熱中させ、笑いの時間を持たせます。とくに、戸外での運動あそびは、夜に心地よい疲れを生じさせて早く眠りにつけ、質のよい睡眠をもたらしてくれます。

② 夕食を午後7時までにすませます。夕食を午後7時過ぎに始める家庭の子どもは多くは、就寝が午後10時を過ぎてしまいます。夕食時刻がずれると、入浴も遅くなり、いろいろな生活の節目が乱れてきます。幼児の夕食は、午後6時から7時の間が適しています。また、夜は腸の消化力が下がってくるので、午後7時を過ぎての多量な夕食は控えることが必要です。さらに、夜遅くの夕食は、肥満の原因になったり、夜尿を誘発させたり、翌朝の食欲が高まらない引き金にもなります。とくに、午後7時30分を過ぎてからの夕食は、子どもにとっては、「不健康食」といえるかもしれません。気をつけてください。

③ 遅い保護者の帰りを待たせて、夕食や入浴をしようとする家庭が増えてきましたが、保護者の遅い時間に子どもをつき合わせていたら、子ども本来の育ちを乱して、子どもの未来を弱くしていきます。夕食が遅くなることは、子どもにとって、本当にかわいそうなことなのです。

④ 夕食後、片づけを手伝わせ、家族だんらんとして、子どもといっしょにはしゃいで遊ぶ時間も少し設けてください。子どもが小さければ、家の中を這いまわって遊ぶことをお勧めします。子どもに満足感を与えるだけでなく、子どもの全身機能の発達や腕や手の育ちにも役立ちます。10分から15分程度がいいですね。逆に、運動量が多すぎると、かえって血液循環がよくなりすぎて、眠れなくなりますから、要注意です。

⑤ 夜は入浴をさせ、入浴後は少し水分補給をさせておきます。そして、寝る前は、小便をすませ、はだかになって寝巻に着替えさせます。その後、寝床に入れて、電灯を消し、部屋を暗くします。「おやすみ」と言った後は、静かにします。もちろん、音が聞こえないようにする配慮が必要です。寝つくまでは、暗く、静かな環境の中で、子どものそばにいてください。また、寝つきの悪い子どもを眠らせようと、口うるさくうながしたり、叱ったりすると、かえって、中脳や視床下部など、眠りを担当する脳を興奮させ、眠れなくします。

寝つきのよい子は、昼に運動エネルギーをしっかり発散し、あわせて情緒の解放を図って、精神的に落ち着き、夜には精神が安定し、心地よく疲れがでてきます。つまり、日中の活動が充実しているのです。そういう子どもは、「おやすみ」と言った後、「あれ？もう眠っている！」というように、眠りへの導入が非常に早いのです。

これらのことを大切に考えて子育てをすると、幼児は、夜8時頃には眠るものです。十分な睡眠を保障して、子どもたちの未来を豊かにしましょう。

夜型（遅寝遅起き）の子どものリズムは、外あそびで治る

保育園や幼稚園、小学校に登園・登校しても、無気力で、遊んだり、勉強したりする意欲が

ない。落ち着きがなく、集中できない。すぐイライラしてカッとなる。といった不機嫌な子どもたちが増えています。その背景には、夜型生活、運動不足、食生活の乱れからの心やからだの異変があります。

こういう子は、きまって寝つきや寝起きが悪く、朝から疲れています。そこで、私が薦めるのは、日中の運動の実践で、自律神経を鍛え、生活のリズムを築き上げる自然な方法です。とくに、本来の体温リズムがピークになる午後3時～5時頃が動き時。この時間帯に戸外でからだを使って遊んだり、運動したりすると、お腹がすいた状態で夕食を食べ、夜は心地よい疲れを生じて早く眠くなります。そして、朝は、機嫌よく起きられます。

実際、午後3時以降に積極的に運動あそびを取り入れた高知県吾川村の名野川保育所では、「夜8時台に寝つく子どもが増え、登園時の遅刻も激減した」と、吾川村子育て支援センター長の前岡三重子先生は語ります。教育委員会の尾木文治郎先生らのバックアップを受けて、村ぐるみの子育て活動へと拍車がかかっています。

今日の子どもを取り巻く環境は、冷暖房にテレビ、ビデオと、室内環境が豊かすぎます。しかも、テレビやビデオをお迎えまで見せている保育園も多くみられるようになってきました。幼稚園や小学校から帰っても、あそび仲間が集えなく、個別に家庭での室内あそびを余儀なくされている子どもたちも増えています。これら環境の問題が、子どもたちの生体リズムに合った活動を、邪魔してるので、要は、1日の中で体温の高まりがピークになる午後3時頃から、戸外で積極的にからだを動かせば、精神が安定し、健康な生体リズムを取りもどせます。低年齢で、体力が弱い場合には、午前中からからだを動かすだけでも、夜早めに眠れるようになりますが、体力がついてくる4～5歳以降は、朝の運動だけでは足りません。体温の高まるピーク時の運動も、ぜひ大切に考えて取り入れてください。

幼少児のからだを整えるポイントは、

- ① 体温がピークになる午後3時～5時頃からからだを動かす。
- ② 夕食をはやめに食べて、夜9時前には寝る。
- ③ 朝7時前には起きて、朝食を摂り、ゆとりをもって排便する。
- ④ 午前中もできるだけ外あそびをする。

生活リズム改善へ向けての日中のあそびや運動に集中する知恵

生活リズムの改善には、「早寝・早起き」を基本とすることが良策です。今日、約4割の幼児の就寝が午後10時を過ぎている現状は、国家的な危機です。この夜型化した子どもの起床や朝食開始の時刻の遅れを防止する具体策は、就寝時刻を現状よりも1時間早めることです。これによって、充実した生活を体験させるために必須の条件である朝食の摂取と朝の排便が可能となり、登園後の生活の中で、子どもたちは情緒の安定と対人関係の充実をより一層図っていくことができるでしょう。

つまり、幼児の生活リズム上の問題点の解決は、「就寝時刻を早めること」ですが、そのためには、「子どもたちの生活の中に、太陽の下での戸外運動を取り入れること」が極めて重要です。子どもの場合、生活リズムに関する問題解決のカギは、毎日の運動量にあると考えますから、まずは、子どもの生活リズムを立て直すための「日中のあそびや運動に集中するための

方法」を探る必要があります。

そこで、その方法をいくつか考えてみましたので、紹介しておきます。各家庭で、手軽にできることから始めて下さい。

- ・前夜からよく寝て、疲れを回復させておく。(十分な睡眠をとらせておく)
- ・朝食をしっかり食べさせる。
- ・朝にウンチをすませ、すっきりさせておく。
- ・朝、笑顔で子どもを気分良く送り出す。
- ・歩いて登園させて体温を高め、朝のからだのウォーミングアップをさせる。
- ・友だちとのびのびと遊べる空間・あそびの場所を用意する。
- ・自由なあそびの時間をしっかり与える。親が自分のこと(家事)ばかりに気を取られないように、子どものあそび時間を確保する。
- ・親(保育者)も子どもといっしょに遊ぶ。
- ・楽しさの経験ができるあそびを紹介・伝承する。とくに、季節の戸外あそびや運動の楽しみ方を、親が実際の体験を通して教える。
- ・テレビ・ビデオはつけず、おやつや食べ物は目につかないようにする。
- ・子どもの興味のあるあそびや運動をさせる。好きなあそびや運動をしているときは、そっとして熱中させる。
- ・上手に運動しているところや良い点は、オーバーなくらいしっかり誉め、自信を持たせ、取り組んでいる運動を好きにさせる。
- ・子どもが「見てほしい」と願ったら、真剣にみて、一言、「よかったよ」とか「がんばったね」と言葉を添える。
- ・昼寝をさせて、からだを休めておく。
- ・子どもが服を汚して帰ってきたら、叱らずに「よく遊んだね!」と言って誉めてあげる。
- ・ふだんから身体をよく動かす習慣にしておく。

親子ふれあい体操と親子クッキングのススメ

わが国では、子どもたちの学力低下や体力低下、心の問題の顕在化が顕著となり、各方面でその対策が論じられ、教育現場では悪戦苦闘をしています。子どもたちの脳・自律神経機能低下、不登校や引きこもりに加えて、少年犯罪などの問題も顕在化しており、それらの問題の背景には、幼少児期からの「生活リズムの乱れ」や「親子のきずなの乏しさ」が見受けられ、心配しています。

日本の子どもたちが抱えるいろいろな問題の改善のためには、ズバリ言って、大人たちがもっと真剣に「乳幼児期からの子ども本来の生活」を大切にしていけることが必要なのです。夜型の生活を送らせていては、眠気やだるさを訴えるのは当然です。睡眠不足だと、注意集中ができず、また、朝食を欠食させているとイライラ感が高まるのは当たり前。授業中にじっとしてられず、歩き回っても仕方ありません。

幼いときから、保護者から離れての生活が多いと、愛情に飢えるのもわかります。親の方も、子どもから離れすぎると、愛情が維持できなくなり、子を愛おしく思えなくなっていくます。

便利さや時間の効率性を重視するあまり、徒歩通園から車通園に変え、親子のふれあいや歩くという運動量確保の時間が減っていき、コミュニケーションが少なくなり、体力低下や外界環境に対する適応力も低下しています。テレビやビデオの使いすぎも、対人関係能力や言葉の発達を遅らせ、コミュニケーションがとれない子どもにしていきます。

また、朝ご飯が作れない保護者まででできました。「朝、親が起きない」「親が食事を作らない・作れない」等の理由で、悩んでいる子どもがいます。そんな状態で、日本の子どもたちの学力向上や体力強化は図れません。キレル子どもや問題行動をとる子どもが現れても不思議ではありません。

ここは、腰を据えて、乳幼児期から親子のふれあいがしっかり持てて、かつ、からだにも良いことを実践していかなければならないでしょう。そこで、2つの提案があります。それは、「親子体操」と「親子クッキング」の実践です。

まず、親子で遊んだり、体操をしたりする機会を、日常的に設けるのです。子どもといっしょに汗をかいてください。子どもに、お父さんやお母さんを独り占めにできる時間を持たせてください。親の方も、子どもの動きを見て、成長を感じ、喜びを感じてくれることでしょう。他の家族がおもしろい運動をしていたら、参考にしてください。子どもががんばっていることをしっかりほめて、自信を持たせてください。子どもにも、動きを考えさせて創造性を培ってください。動くことで、お腹がすき、食事が進みます。夜には、心地よい疲れをもたらしてくれ、ぐっすり眠れます。親子体操の実践は、食事や睡眠の問題改善にしっかりつながっていきます。

食事づくりの苦手な親御さんのためには、親子クッキングの会はいかがでしょう。子どもと楽しみながら、料理の仕方、食事の作り方を楽しく学んでください。子どもの方も、その会がお手伝いの活動となって、他者に協力する力や態度、マナーが身につけていきます。

親子体操や料理教室は、これまで、いろいろなところで、取り組まれている内容です。でも、それらをみんなで本気で実践するために、地域や社会が、町や県や国が、本気で動いて、大きな健康づくりのムーブメントを作るのです。こんな体験を持たせてもらった子どもは、きっと勉強や運動にも楽しく取り組んで、さらに家族や社会の人々とのコミュニケーションがしっかりとれる若者に成長していくはずです。

急がば回れ、乳幼児期からの生活やふれあい体験を大切にしていきませんか。

おわりに

子どもと保護者の生活調査や生活リズム研究を通して、わかってきたことを、以下にまとめて示します。

(1) 年齢が低く、体力の弱い子どもは、午前中のあそびだけで、夜には疲れを誘発し、はやく眠くなりますが、加齢に伴って体力がついてくると、午前中のあそびだけでは疲れをもたらさず、遅くまで起きていられます。もう1つ、午後のあそびが必要です。とりわけ、午後3時以降の積極的な運動あそびで、しっかり運動エネルギーを発散させ、情緒の解放を図っておくことが、夜の入眠を早める秘訣です。

(2) 夕食の開始が午後7時を過ぎると、就寝が午後10時をまわる確率が高くなります。幼児

には、午後6時～7時頃までに夕食を始めさせるのがお勧めです。

(3) 朝、疲れている子どもは、テレビやビデオの視聴時間が長く、夜、寝るのが遅いです。そして、睡眠時間が短く、日中の運動量が少ないです。その母親のメールの実施時間は長いことがわかっています。ともに、夜は物とのかかわりをしており、親子のふれあい時間が少ないのが特徴です。

(4) 夜8時になったら、環境を暗くし、夜を感じさせて、眠りへと導きましょう。テレビのついた部屋は、光刺激が入るので眠れません。電気を消して部屋を暗くすることが大切です。

(5) 朝になったら、カーテンをあける習慣を作ります。朝には、陽光を感じさせ、光刺激で目覚めさせましょう。

生活は、1日のサイクルでつながっているので、1つが悪くなると、どんどん崩れていきます。しかし、生活の節目の1つが改善できると、次第にほかのことも良くなっていくというロマンがあります。これら5項の知恵を参考にして、生活改善の作戦を立ててみましょう。あきらめないうで、問題改善の目標を1つに絞り、1つずつ改善に向けて取り組んでいきましょう。必ずよくなってきます。