

## CHIT CHAT RADIO 子育て CHAT ROOM

2022年4月19日 15時13分～15時41分



見つけよう！睡眠スイッチ〜こころと体を元気にするために〜

―鈴木先生、お久しぶりです。よろしくお願いします。

お願いします。

―今回は子どもと睡眠についてお話を伺っていきませんが、春休みが明けて新年度が始まったり、入学したりと子ども達にとっては、今までと環境が大きく変わって大変な時期ですよ。そういった中で子どもにはどんな心身の変化が見られるのでしょうか？

新しい環境になって、新しい先生、新しい友達づくりなどで不安がいっぱいになったり、様々なストレスでも疲れますよね。それが頭痛や腹痛、吐き気、体のだるさといった症状として出ることもありますし、朝起きられない、夜寝つけないなどで学校生活に支障が出たり、イライラしたり、やる気が出ないなど心の症状が出たりしますよね。

―入学式も含めてそろそろ二週間くらいたつてくると疲れがでてきますよね？

そうですね。ピークに達してきて、ゴールデンウィークまでなんとか持ちこたえる状態じゃないですかね。そこでダウンする子が多いと思いますけれど。

―いろいろな影響が出てくるんですね。そういった疲れを癒すために必要なことは何ですか。

はい、休むことです。休むというところ、よく眠ることと想われます。例えば、子どもだったら九時間は寝かせなきゃいけない等、よく眠ることは時間で考えることが多いですよ。

―確かに。九時には何が何でも寝かせようと親も必死になりますし、子どもも次の日のことを考えて九時には布団に入ろうとするけど眠れないみたいな。

そうですね。そういうところありますよね。でも、睡眠って長く眠ればいいわけじゃなくて、睡眠の質が大事なんですね。

―これ、大人も同じですよ。

大人も全く同じです。睡眠不足の症状は午前中に眠くなること、週末など予定がない日に平日より二時間以上多く寝てしまうなどですね。仕事から帰ってきて、ソファに座ったらいつの間にか眠ってしまったこととかありますか？

—ありますね。

—それも睡眠不足の症状ですね。

—子どもの場合、次の日のことが気になって眠れないとか、学校のことやクラスに馴染めないことが気になって頭が冴えてきて、眠れない。「寝なさい、寝なさい」と言われるから余計眠れない。いい睡眠を取るために大切なことがあれば、教えてほしいんですけど。

そうですね。その前に睡眠の役割やメカニズムについてご説明しますね。睡眠の役割は二つあって、一つは一日フル回転している脳を休めること、二つ目は体のメンテナンスをすることです。血圧を正常に維持したり、免疫力を保って体を病気から守ったり、ホルモン分泌や糖代謝、自律神経などが正常に機能するよう、睡眠中にメンテナンスしているんですね。しかし、睡眠をしつかり取っていないと、体がうまく機能しなくなるので、高血圧になったり、感染症にかかりやすかったり、冷症や肥満、精神的に不安定になったりするんですね。ですので、しっかりと寝ることでもこのような症状を予防できますし、ワクワクしたり、前向きな気持ち、穏やかな気持ちになることができます。だから、寝てないとうつの症状が出ますね。私も中学生に調査をしました。六時間未満しか寝ていないと、うつの症状が四割ぐらいの子に出ますね。眠りと心や体はとても密接な関係があります。

—心身のバランスをきちんと整えるためには、睡眠が必要なんですね。

そうですね。日中のパフォーマンスは、睡眠次第と言えますね。

—プロのスポーツ選手も遠征で慣れない環境でもしっかりと寝られるようにマットレスを持ち込んでいたりしていますよね。やはり高いパフォーマンスのために睡眠にこだわっているんですね。

—スポーツ選手やエリートビジネスマンは、睡眠にすごく重点を置いて生活されていますよね。

—ただ子どもになると、睡眠が大事なんだよって伝えても理解できなかったり、興奮して夜なかなか眠れなかったりすることがありますよね。

—そうですね、睡眠について子どもにも理解をさせて、実践を促さないとやはり、親が良い睡眠を

とれるような環境を作るのも大事だと思うので、ちょっと試してもらえたらと思うってますね。

—良い睡眠をするための環境作りってどういうことですね。

そうですね。良い睡眠を取るためには、入眠後の最初の九十分を深い眠りにすることが大事なんですね。睡眠には、レム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)があって、交互に訪れるんですね。最初にノンレム睡眠が来ますが、その深さが睡眠の質を決めています。ですから、そこで深く質の良い睡眠が取れば、睡眠時間が短くても結構すっきり起きられます。まず、良質な睡眠のためにできる食事と入浴のタイミングですが、お一人はどちらを先にしますか？

—食事が先かな。

—ご飯を消化するのに、寝てる間に消化すると睡眠が浅くなるって聞いたことがあります。

そうですね。消化には二〜四時間かかるんですね。だから寝る前少なくとも三時間、遅くても二時間前には食事は終わらせたいですね。二〜三時間前にご飯を食べてしまつて、その後にお風呂に入るのがいいんですね。深部体温が一番下がった時に眠りのスイッチが入るのですが、お風呂で一気に体温が上がり、リバウンドで下がっていきまます。入浴後二〜三時間で最低値に近づき、手足から熱を発散させることで深部体温がぐっと下がります。寝る前に布団の中で手足がポカポカしてくると思いますが、それが眠りのスイッチです。ですから、熱いお風呂に入つてすぐ布団に入ると寝付けないと思います。

—湯冷めしないように早くお布団に入るようにって昔よく言われましたが、少し時間があつた方がいいんですね？

はい、一時間ぐらいいは空いている方がいいですね。でも次の日朝早いからすぐ寝なきゃいけない時は、軽くシャワーを浴びるだけにして、熱いお湯につからなければいいと思います。冬は布団の中に入つても足が冷たくて、なかなかポカポカしてくることに寝付けないことがありますよね。そういう時は、布団乾燥機を使って一、二分温めると寝付きやすくなります。湯たんぽを使う人もいると思いますが、これから夏ですが、冷房は朝までつけますか？それともタイマーで二時間ぐらいいで切っちゃいますか？

—私は二時間ぐらいいで切りますね。

—うちは子どもが暑がりなので、大人はしんどいんですけど、子どものためにずっとつけてます。だめですか？

付けといた方がいいですね。暑くて目が覚めることはないですか？

—ありますけど、逆に冷房をずっとつけていると、朝起きると体がだるくなってるんです。

それは冷えさせすぎなのかもしれませんね。

—そうかもしれませんね。

人によりますが、二十七八度とかゆるゆると目が覚めない程度の暖かさを朝までキープするのがいいですね。冷房が切れて暑くて目が覚めると、睡眠の質が悪くなって、体力を一番使う夏にはしんどいと思います。体調管理のために冷房を使ってほしいですね。

—お子さんも同じなわけですね。

そうですね。子どもは体温が高くて、暑がりですね。

—熱を発していますからね。冬は一緒に寝るといいですけどね。

質の良い睡眠を取るために最も大事なのは、リラックスすることですね。自律神経には交感神経(アクティブな活動用)と副交感神経(リラックス用)があり、状況によってどちらかがメインで働くわけですね。基本的に日中は朝から交感神経が頑張るし、夜になったら副交感神経が心身を休め、よい眠りに導きます。でも、次の日に何かイベントがあつてワクワクしたり、心配でドキドキする時はアドレナリンが出て、交感神経が出てきちゃいます。すると全然眠れないですよ。また、夫婦喧嘩を見たり、きょうだいや親子で喧嘩をしたりするのもダメですね。子どもを怒ったり、嫌味を言ったりして寝る前に嫌な気持ちにさせないのも、よい睡眠のためには大事です。だから寝る前に成績や進路、生活態度に対するお小言はやめましょう。

—寝る前はダメなんですね。

そうですね。話は日中がいいですね。そうしないといつとも良い眠りにつけない。親は言ってますっきりするかもしれないけど、言われている方はそうじゃない。夫婦でも仕事で疲れて帰ってきた時に、イライラして喧嘩するともう眠れませんよ。次の日に差し支えます。

—耳が痛い。昨日も五歳の子が寝ないわけですよ。寝る前に一気にテンションが上がるんですね。毎回はいやいで、最後はもういい加減にしなナナ…もう何時だと思ってるの。「…」。

「ママ、もうちょっと横にいてー」「いませんー」「ってボタンと出て行って悶々としてるわけですね。悪いことしたなって思います。」

でも、わかりますよ。なかなか寝なかつたら怒りたくなりますよね。

「で、駄目だなんてちよつと後悔するから、子どもに付き合おうかなと思って。そしたら今度ベッドで跳ね出したりします。「こうなるとね、結局一緒ですよ。」何やってんのー」「みたいな。」「ういう時どうしたらいいんですか？」

そうですね。子どももって同じ時間に同じことをするルーチンが好きなんです。だから寝る前の行動もルーチンにするといいですね。同じ時間に、同じ手順で、お風呂、着替え、歯磨き、絵本の読み聞かせ、最後にハグをして「おやすみなさい」と言う、などです。これを毎日毎日繰り返します。「この手順と共に明かりをだんだん暗くしていくという工夫もいいですね。この間私の睡眠の話を聞いた後に、寝かしつけに二時間かかるって人が一週間ルーチンをトライしたんですね。そしたら十五分で寝れるようになったそうです。今まで飛び跳ねて騒いで泣いて寝てたけど、事前にルーチンについて説明してやってみたら、子どもから次はこれだよね？次はこれだよって。今までの二時間は何だったんだろうって言うてました。」

「二時間寝かしつけにかかっていた子どもがたった一週間で、十五分に収まるってことですか。」「いかにもそのルーチンが大事かってことですね。」

そうですね。親はその日の都合で予定や順番を変えてるんですけど。仕方ないことも多いかと思いますが、いつも違うって子どもが翻弄されて習慣が身につきづらくなりますよね。だからいつも同じことを同じ手順で同じ時間にするのが子どもにとっては一番いいですね。」

「そこはやっぱりリズムを作っておけるってことなんでしょうね。」

大人もそうですね。寝る前のスマホはリズムを乱しがちですが、幼稚園の保護者に行ったアンケートでは七割ぐらいの人はスマホをベッドに持って行って触ってしまってます。

「枕元にですよね？私も持って行ってますね。」

「寝る前見ます？」

「見ますね、あつてね。」

あれは交換神経を高からせますよね。リラックス音楽をかけるなら別ですけど。そうでないといつまでも見てしまつてなかなかいい眠りにつけない。

ー眠りかけた時にLINEの通知がピロロときたりしてね。でももう寝ようと思つけど大事な連絡かもしれないと思つてみたら、しょうもないLINEが来ててね。そこからツイッターだのインスタグラムだの見ちゃうんです。

見ちゃうんですか。できればスマホはリビングにおいて寝るといいんですよ。私にはルーチンになる本があつて、あまりに毎日読むので、体がその本を読んだらすぐ眠くなるんです。それは「ルーチエ先生」っていうロンビニの漫画なんですよ。文字が大きくて、一ページで話が終わるし、ふつと笑つちゃうもので、もう何百回も読んでると思います。私の眠りのスイッチですよ。名探偵「ナン」を読んだら推理に頭を使って、文字も多いし、小さいので全然眠れなくなつちやうて。あと、子どもに勧められた「約束のネバーランド」を読んだ日には、もう完全に眠れなくなつて。続きが気になるようなものも絶対読んじやダメですよ。(笑)

ーそっか、むしろ交感神経の方が。

そうですね。(笑)大人も自分に合ったルーチンを見つけれられるといいですね。体が反応して、睡眠スイッチ入りますから。

ーうちの小学三年生の子は、小学校入る前からすぐ寝る。もうお布団入ったら五秒で寝る。

すいすいですね。

ー前数えてみたら五秒ですよ。つて言い出しました。彼も多分ルーチンなんですよ。お布団入る、匂いを嗅ぐ、でルーチンで終わるんですよ。だから楽なんです。その一方で横で飛び跳ねている下の子がいるみたいな感じなので、また怒られるつていう。怒らない方がいいですよ。

ーそうですね、グッと堪えてね。

そうですね、一人でルーチン探しをする。絵本とか良いスイッチを見つけれられるといいですね。食べる時間やお風呂の時間を調節して睡眠スイッチを見つけれたらいいですよ。

ー大人も含めていい睡眠を取るためのヒントをいっぱい教えていただきましたので、早速今日から試してみるのがいかもですね。ご飯を食べてからお風呂、お風呂に入ってから、一、二時間後に眠る。



そうですね。あと温度に気をつける。部屋の温度とかね。

―寝る前に喧嘩しない。嫌なことを言いつて寝ない。

あと、反省もしない。「今日、こんなこと言っちゃった、あんな失敗しちゃった」「あんなこと言われた、ここの言えはよかった」とかもう考え出したらね、絶対眠れないです。だから私はそれが始まったら漫画を読む。何かネガティブな事を考え始めたら、上塗りするべく別のことで頭をいっぱいにする。どうしても眠れない時は、海辺で焚火をしている動画を見る。

―ちよつと色々試してみたくまりましたね。

―そうそう、睡眠の質が悪いなと思っていたのでちよつと試してみます。

朝スッキリ起きられるといいですよね。そういえば、アラームはどつやってかけてますか？五分ごとにスヌーズかけてますか？

―たくさんかけてますが、起きられません。起きられないから、たくさんかけてしまう。この負のスパイラル。

ですよね、あれは十五分後がいいんです。

―十五分後がいいんですか？

そうですね。朝方はノンレム睡眠よりレム睡眠が長くなってきます。深いノンレム睡眠の時に一つになると眠すぎて起きられません。五分後もまだ眠りが深くなっていることがあります。でも十五分後には浅いレム睡眠に移行している可能性が高くなっています。すつと起きられるんですよ。だから一回で起きねければ、十五分後にスヌーズにする方がいいですよ。

―もうすべに変えてください、スヌーズ。

―ただ朝の十五分って命取りになりかねませんか？

でも、五分ずつやっただって、最初のアラームから何分後に起きてます？

―痛いところつかれたな〜(笑)。

―今ちよつと立ち向かいましたけども、すぐにほきつて折られてしまいましたね。(笑)

―そうですね。(笑)思えばそうだなって。

―ちよつとやってみましょうね。今日は良い睡眠をするために必要なことをたくさん教えていただきました。先生、最後に今後の予定があれば教えてください。

はい、トリプルP前向き子育てプログラムを開催します。子育てに悩んでいる方や良い親子関係を築きたい方、五月十四日から毎週土曜日朝九時半スタートで高松市のメリーゴーランド高松園で行います。お申し込みは、「おやなほかがわ」のホームページからお願います。

―鈴木先生今月もありがとうございました。

ありがとうございました。



トリプルP前向き子育てプログラム

# 参加者募集



～すべてのお父さん、お母さんのために～

親子で幸せになれる  
「子育てのヒント」を学ぼう

\*トリプルPとは世界25カ国以上で  
実施されている親向けの参加体験型  
学習プログラムです。

5/14～7/2（土）9：30～11：30

5回講座＋3回電話相談

（詳細は裏面をご覧ください）

- 対象 子育て中の保護者（祖父母の方、歓迎します）
- 講師 小鹿えり他（トリプルP認定ファシリテーター）
- 参加費 5,000円（テキスト代など実費）
- 定員 10名
- 場所 メリーGOランド高松園（高松市成合町796-1）
- 駐車場 無料
- 託児 ご相談ください

※コロナ感染症の状況によってはオンラインに変更する可能性があります。

お申込み・お問合せ

NPO法人 親の育ちサポートかがわ

TEL:087-891-2465(香川大学医学部衛生学 鈴木)

E-mail:oyasapo\_kagawa@yahoo.co.jp



毎週 1 回、合計 8 回のプログラムで、内容は下記のとおりです。

セッション	内 容	ワーク形式	時 間
第 1 回 5/14 (土)	「前向きな子育て」とはどのような子育てなのかについて学び、子どもの行動の捉え方について話し合います。	講 義 グループワーク ロールプレイ	9:30 ～ 11:30
第 2 回 5/21 (土)	子どもと良好な関係をつくり、子どもの発達を促すための、10 のスキルを学びます。		
第 3 回 5/28 (土)	対処が難しい子どもの行動をうまく扱えるようになるための、7 つのスキルを学びます。		
第 4 回 6/4 (土)	対処が難しい子どもの行動が起こりやすい場面を想定し、その行動が起こらないように備えるための計画的な活動を学びます。		
第 5 回 ～ 第 7 回	先のセッションで学んだスキルをご家庭でうまく活用できているかを話し合い、お母様ご自身が工夫しながら子育てしていけるようサポートします。	ご自宅での 電話相談	毎回 20 分 程度
第 8 回 7/2 (土)	子どもの行動の好ましい変化について話し合い、プログラムで学んだスキルの復習を行います。	講 義 グループワーク 全体のまとめ	9:30 ～ 11:30

第 5 回～7 回は個別の電話相談になります。

参加者様のご都合のよい日時にファシリテーターがお電話をかけ、ご家庭での子育てについて応じます。

ひと足先にプログラムに参加されたお母様方の感想です！

~~~~~  
 魔の 2 歳児に振り回される日々で、何かを変えたくて受講してみました。子育てにテクニックがあるということ、問題の対応策など分かりやすい手順で学べました。  
この受講を通して、私自身が様々な「気づき」をいただけたことが本当によかったです。 (30 歳代母親)

3 人の子育てをしてきて、3 人共性格も気質も違うので、どう接していいのかわからない。上の子には通じたのに下の子には通じない等、子育てへの自信を失くしていました。でも、トリプル P の技術に従い、試みているうちに、自分たちのその時々への対応の仕方によって、おもしろいように子どもが変わってきました。  
私たち親がこのような技術を知ることによって、子ども達もストレスなくスムーズに育ってくれるのではないかと思います。また、親としても迷いが少なくなりました。このトリプル P の技術・テクニックは一生の宝になったと思います。 (30 歳代母親)

NPO 法人 親の育ちサポートかがわの HP で、「トリプル P 受講者の声」や「トリプル P とは」を読むと参考になりますのでどうぞ！