教育コラム「愛のかけはし」：１６２号

平成２７年　４月
江差町教育委員会
学校教育課

『生活リズムの大切さ』

「早寝早起き朝ごはん」運動の励行など、文科省が幼児期からの基本的習慣の確立を目指して「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタートさせ、同時に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会を設立したのが平成１８年のことです。

なぜこの運動が国民運動として展開されるまでに至ったかというと、その背景には、成長期の子どもにとって当たり前の「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣の大きな乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとなっていることが明らかとなったという経緯があります。

平成１８年以前から、小学校低学年の学級崩壊などが話題となっていました。それまで学級崩壊というと、高学年の学級で起こることが度々でしたが、小学校に上がって間もない段階で集団生活に馴染めない子が多くなってきたことが問題とされました。

家庭や地域の教育力の低下が取り沙汰されましたが、社会全体として大人の生活スタイルの変化や幼児期からの子どもの成長に及ぼす影響に対する無理解が大きな原因となっていると考えられます。

子どもの基本的生活習慣の乱れについては、様々なデータから明らかとなっていて、例えば、睡眠に関しては、平成１２年の調査によると、午後１０時以降に寝る子どもの割合は、昭和５５年からの２０年間で４歳児は３倍に、５歳児では４倍へと増加していることがわかります。生活リズムが夜型傾向まっしぐらといえますが、平成１２年から今日までの１５年間でさらにその傾向が強まっているのではないでしょうか。また、平成１６年の諸外国との比較の調査によると、３歳児未満が午後１０時以降に寝るという日本の回答は４６．８％で、これは、ドイツ、フランスの３倍以上の結果となっていて日本の夜型傾向が世界的にみても極めて高いといえます。

なぜこのように日本が夜型になったかというと、１９６０年代からの高度成長に合わせ、日本人の就寝時間は遅くなり、夜遅くまで働き続けるということが当然とされ、深夜営業の店が明るい光を照らし続ける中で、大人の生活が変わり、子どもの生活がそれに引きずられてきたことがあげられます。テレビ、ビデオ、ゲーム、インターネットの普及は子どもたちにも大きな影響を及ぼし、大人と一緒に夜９時以降のテレビ番組を見る子どもが増加し、そのことについて大人が危機感を持たなかったことが、子どもの睡眠リズムを崩している大きな要因となっています。

日本小児科医会は平成３年の調査で、０歳児の一日平均テレビ接触時間が３時間を超えていることから、「２歳まではテレビ、ビデオ視聴を控えましょう」などの提言をしています。長時間視聴が言葉の発達等に影響しているとの報告もあります。また、睡眠覚醒リズムに乱れのある５歳児に三角形の形を見せて、同じ形をかくという検査を行うと、まるや長まる、３つの角に注目することなくでこぼこの形、三角形の辺が直線であることをとらえられずに、曲線であったりなどの三角形とはいえない形を描くなど、睡眠覚醒リズムとの関連があることが示唆されています。

早寝早起きが必要な根拠として、人の脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）という時計遺伝子があるところで、生体時計の調節が適切に行われないと子どもの成長に影響があるということがあげられます。

人の生体時計は1日２５時間のサイクルになっていて、そのため早寝よりも遅寝、昨日より１時間遅くまで寝て、１時間遅くまで起きているの方が楽な身体の仕組みになっています。このため生体時計を毎朝調整する必要があり、朝太陽の光を浴びることで脳の生体時計を２４時間用にリセットします。特に睡眠と関わりあいの深いホルモンや神経の伝達物質はおよそ１日を周期とするリズムがあり、身体の成長を促し脂肪を分解する成長ホルモンや夜になると眠気を促進させるメラトニン、朝起床後分泌が活発になり気分を穏やかにする神経伝達物質セロトニンが正しく働くために幼児期からの早寝早起きが欠かせないのです。

睡眠の習慣がきちんと身に付かない場合の様々な弊害が懸念されています。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラ、攻撃的になる、無表情になるなど、情緒面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出るともいわれています。睡眠が不足がちな子どもは、学校生活において「忘れ物が多い」「集中力がない」「意欲が感じられない」など叱られることが多い傾向にあります。また、学力面において学習が身に付かないなど、様々なデータから関連がみられます。

学校生活において、朝食をとらない子どもにも睡眠不足と同様の傾向がみられます。朝から疲れている、活気がなく、気分がすぐれないといった様子がうかがえる子はおおよそ朝食を欠食しています。前の晩、夕食を食べてから１２時間以上食べ物を口にしていない場合、その日の午前中に使うエネルギーや栄養素を補充していないのですから、元気が出るはずありません。特に脳で使うエネルギーはブドウ糖のみから補充されますが、脳の働きが不十分では学習が成り立つはずもありません。

成長期の子どもにとって、正しい生活リズムは、後々の成長に大きく関わりを持ちます。子どもが本来持ち備えている能力やよさ、可能性を伸ばしきれないということは、とてももったいないことです。正しい生活習慣が身に付いていないために、できるようになることもできずに終わってしまったり、何をやってもやる気が出ないとか頑張ることができないなどと自信を喪失してしまうようなことを防ぐためにも子どもたちに正しい生活リズムを身に付けさせることが重要な課題です。