

Q：睡眠・食事・運動を軽視して、生活リズムを大切にしなければ、後にどうなりますか？

A：幼少児期から睡眠リズムが乱れたり、運動不足になったり、食事が不規則になったりすると、中学・高校期に入ると、メラトニンという脳内ホルモンの分泌の時間帯もずれてきます。また、朝、起こしてくれるホルモンが出なくなり、起きられなくなります。つまり、寝ているわけですから、日中、家に引きこもって、学校に行けない状態になります。また、脳温を高め、意欲や元気を出させてくれるホルモンが、ずれて夕方くらいから分泌されるようになると、夜に活動のピークがくるというような変なリズムになってしまいます。言い換えれば、朝、起床できず、日中に活動できない、夜はぐっすり眠れない、という生活になっていくのです。要は、睡眠のリズムが乱れてくると、朝ご飯が食べられない、摂食のリズムが崩れていきます。エネルギーをとらないと、午前中の活動力が低下し、運動不足になってきます。そして、自律神経の働きも弱まってきて、体温リズムの乱れを生じ、やがて、ホルモンの分泌のリズムも崩れてきます。こういう状態になってくると、子どもたちは、体調の不調を起こして、精神不安定にも陥りやすくなって、勉強どころではなくなります。学力低下や体力低下、心の問題を引き起こすようになっていくのです。つまり、睡眠、食事、運動の機会が、子どもたちの生活に保障されないと、自律神経の働きが悪くなって、オートマチックにからだを守ることができなくなります。意欲もわかず、自発的に、自主的に行動できなくなっていくのです。教育の世界で言う「生きる力」は、医学・生理学でいうと「自律神経の機能」なのでしょう。ぜひ、子どもたちの「睡眠」、「食事」、「運動」というものを、大切に考える大人たちがが必要です。もし、自律神経の機能低下を生じたならば、運動療法をお勧めします。何も、スポーツをしろというのではありません。スポーツができるくらいだったら、問題はないです。自律神経の機能低下を生じると、動こうという意欲すらもてなくなります。散歩やからだ動かしに誘いながら、少しでもおながすき、そして、眠れるように、ゆっくり導きましょう。子どもたちの活動力や体力の低下を防ぐために、睡眠と食事に家庭の協力がいるし、活動力が低下している子どもたちをどういうふう to 受け入れて、どういうふう to 保育や教育実践の中で、より良い状況にしていけるか、より良い学習効果が得られるようにするにはどうしたらよいか等、園や学校現場での模索や研究が大いに必要になっています。

(前橋 明)