

Q：短時間睡眠児にみられる症状は

A：短時間睡眠の子を観察すると、注意集中ができない、イライラする、じっとしてられない、歩き回る等、どんどん気になる様子がみえてきました（前橋・石井、1996）。短時間睡眠で幼児期を過ごして小学校に上がっていくと、1 時間の授業に集中できません。10 分～20 分たってくると、集中力を失ってキョロキョロし、イライラしてきます。じっとしてられない、歩き回るという行動が起きてしまいます。いくら優秀な先生がいても、子どもの方の生活基盤がしっかりしていないと、とくに短時間睡眠の睡眠習慣が身について就学してくると、教員も太刀打ちができないようです。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ません。短時間睡眠が長く続くと、もっと激しい症状、いわゆるキレても仕方がない状況、子どもたちが問題行動を起こしても仕方がない状況が、自然と出てきます。よって、乳幼児期から睡眠を大事にすることを、学校（園）や家庭だけの問題ではなく、地域社会をあげて、もっと大切に考えていく必要があると考えます。

（前橋 明）

子どもの健康福祉研究所