

平成25年度 第3回東部地区幼稚園教員・保育士の合同研修会

「子どもの発達と生活リズム」 ～これからの子どもたちに 今必要なこと～

日時：平成25年7月24日（水）
場所：鳥取県福祉人材研修センター

◆研修講師 和洋女子大学 鈴木 みゆき 氏

【ねらい】

子どもの健やかな成長を支えていくために、保育者としてどのような支援が必要なのかを学ぶ



【研修の様子】

◆講師による講義・ワークショップ

（レジメ・鳥取県幼児教育振興プログラムP9・23・63・64参照）

- ・子ども・子育てをめぐる環境の変化
- ・早寝早起きの科学的根拠
- ・様々な概日リズム
（睡眠・覚醒・体温・ホルモンの相互関係）
- ・地域の中で子どもが育つ 等

子どもの就寝時刻
が遅くなってきている。
これは日本だけ。



幼児期の子ども達の発達には、
生活リズムを整えることがとても
重要だということを改めて実感し
ました。



ワークショップで、手遊びやわらべうた
を教えてくださいました。園の子ども達と
やってみたいと思いました。



生後すぐは寝たり起きたり。
生体時計は忠実な25時間リズム。
後ろにリズムが崩れやすい。でも、朝の光を浴びて、24
時間リズムになるのです。



【参加者の感想】

- ・生活リズムを整えていくことの大切さを科学的な視点で具体的にお話していただき、理解することが出来た。
- ・「早く寝る、しっかり寝る」ということがなぜ必要かを子どもたちや保護者に伝えたい。
- ・今の時期が今後の子どもの成長に大きく影響を与えるということを自覚し、保育者の役割をしっかりと果たしていきたい。
- ・自発的な遊び、実体験を大切にしていきたい。子どもと一緒に遊び込んでいきたい。
- ・子どもが「夜中なかなか寝られない」という保護者からの相談があったばかりである。教えていただいたことをもとに話をしてみたい。
- ・家庭と連携して生活リズムを整えていきたい。
- ・教えていただいたことを保健指導の内容に取り入れていきたい。

鈴木先生のお話はと
ても楽しく、あっと間
の2時間半でした。

E

子どもの発達と生活リズム

～これからの子ども達に今 必要なこと～

和洋女子大学 鈴木みゆき

平成25年7月24日(水)

子ども・子育てをめぐる環境の変化

- ①三間(空間・時間・仲間)減少→1980年代前後「ス漬け」
→スクリーン, スクール, スポーツ(鐘ヶ江淳一氏)アウトソーシングな育児
- ②地域との関係作りの難しさ
→子どもを巻き込む犯罪増加
少子化, 密室育児
- ③親世代の抱えるもの
→既にメディア世代, 労働の多様化, 生活体験不足

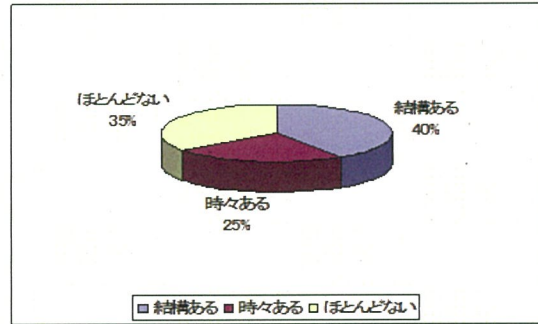


図3 夜寝るまで添い寝する割合
3～5歳児(N=1071)2002 鈴木

I. 子どもの生活リズムは..深刻だった..

①就寝時刻が遅くなっている

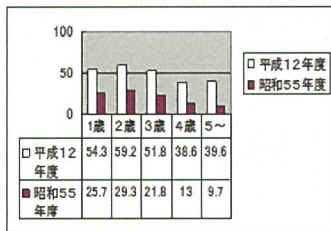


図1:夜10時以降に寝る幼児の割合
(日本小児保健協会)

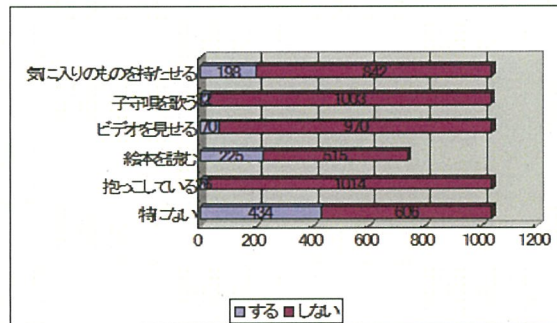


図4 寝るときの様子の有無
3～5歳児(N=1071) 2002 鈴木

いつ増えたのか?なぜ増えたのか?

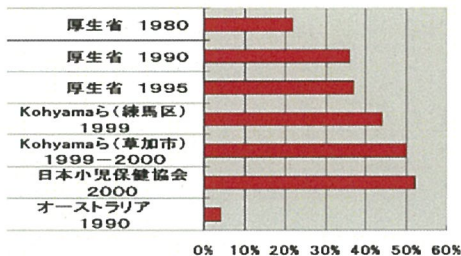


図2:夜10時以降に寝る3歳児の割合(神山潤)

例えば生活リズム

ヒトは昼行性の動物です

- ・昼行性になったのは, 約3800万年前から..とされている(長谷川真理子談)。
- ・昼間, 脳が覚醒し(特に午前中), 夜は脳と体を休めるリズム→自律神経(交感神経・副交感神経の働き)



いつ昼夜の区別がつくようになるの?

睡眠の発達

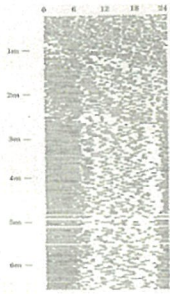


図8: 瀬川昌也, 小児医学, 1987, No.5.

生後すぐは寝たり起きたり。
生体時計に忠実な約25時間リズムを経て約2カ月頃から昼夜の区別がつくようになる。
4カ月頃に持続する長い睡眠時間帯が夜間に集中するとともに、最長睡眠時間帯の開始時刻がほぼ一定になってくる(Shimada et al 1983)

小学生の夜ふかしの原因は・・・?

大阪府下小学校児童(1069名)の就床時刻とメディア接触との関連

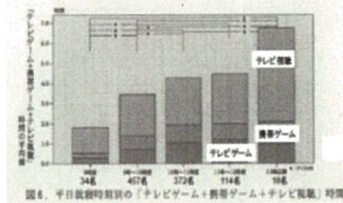
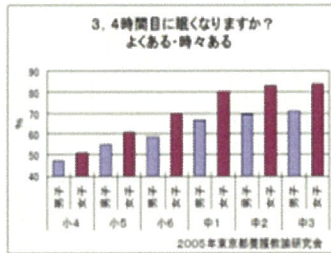


図9. 平日就寝時刻別の「テレビゲーム+携帯ゲーム+テレビ視聴」時間

その結果・・・小学生も中学生も・・・



高校生も遅寝!

日米中の高校生各1000人に聞きました。

問14 あなたはふだん、何時ごろ寝ますか?一つだけ選んでください。

	日本	米国	中国
1) 午後9時前	0.8	3.9	1.5
2) 9時過ぎ~10時頃	2.8	18.0	9.4
3) 10時過ぎ~11時頃	12.3	38.3	42.6
4) 11時過ぎ~0時頃	25.2	22.0	35.9
5) 0時過ぎ~1時頃	35.6	8.4	7.8
6) 1時過ぎ~2時頃	16.2	3.6	1.2
7) 2時過ぎ~	6.7	1.4	1.1
無回答	0.3	4.1	0.5

ヒトの睡眠

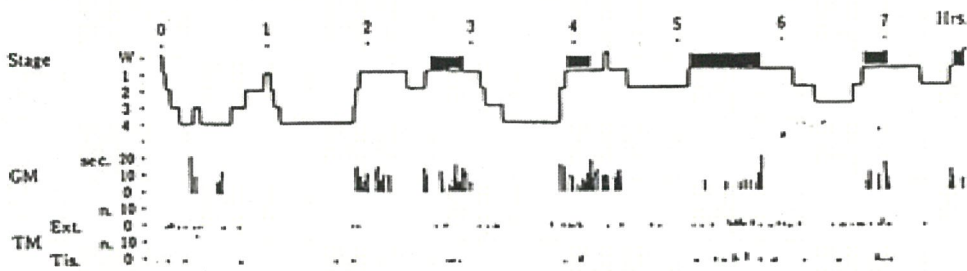


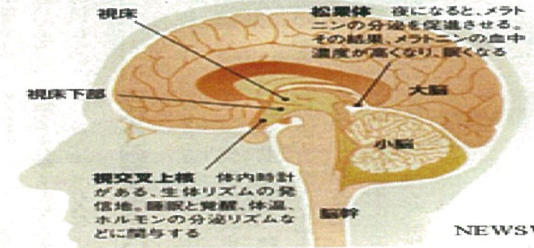
図11: 睡眠の様相(一晚)

GM: gross movement, TM: twitch movement, GMの項の縦棒は、1回の体動を、その長さは持続時間を表す。TMは各エポック(1分)に出現したTM数を表す(島, 1974)

2. 早寝早起きの科学的根拠

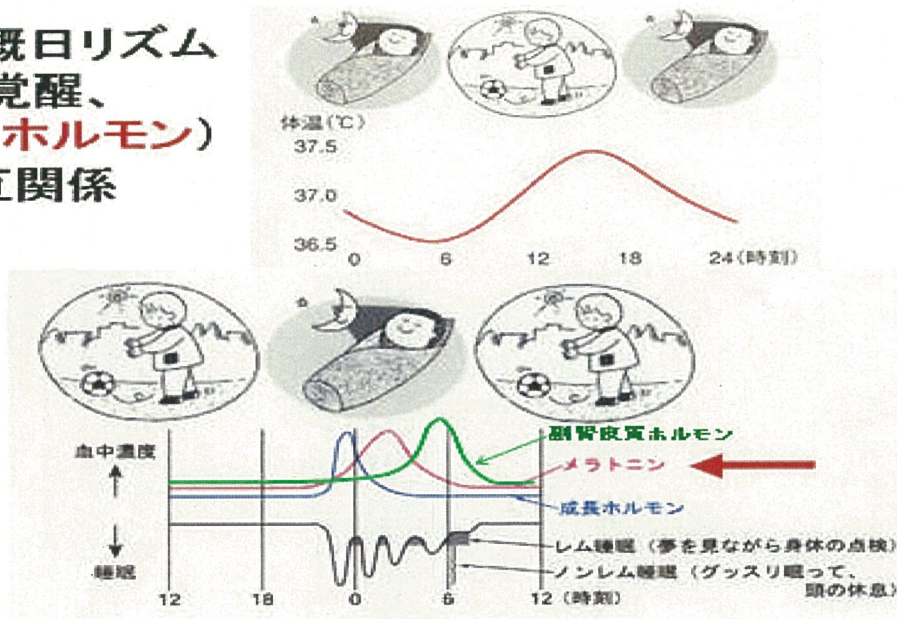
「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



NEWSWEEK 1998. 9. 30

様々な概日リズム (睡眠・覚醒、 体温、ホルモン) の相互関係



(1) 情動面への影響

- 全国1200名余の保育者(幼稚園教諭・保育士)の約8割が「今の子どもは睡眠不足」と感じ、「朝体温が低く活動にのれない」「朝ボーッとしている」「無表情」「リズムを伴う遊びが稚拙」等と相関がみられた(鈴木 2000)。
- 1歳児～5歳児の睡眠・覚醒リズムの調査からわかったこと(鈴木 2001～2003)
- 1) 午睡から起こされる幼児には、睡眠・覚醒リズム(就眠時刻・起床時刻)が不整な場合が多い。
- 2) 就眠時刻が不整な児は本人の意思に任せられ寝ている割合が高い。

(2) 小中学生では・・・イライラ・うつ

- 気分が落ち込みやすい
- いらいらする
- 意欲がわかなくなる
- 疲れやすい etc

- 血圧が上がる
- 風邪をひきやすい
- 胃腸の調子が悪い etc

- 集中力・記憶力が低下する
- 注意散漫になる
- 居眠り運転や交通事故
- うっかりミスが増える etc

(3) 体温が上がらない

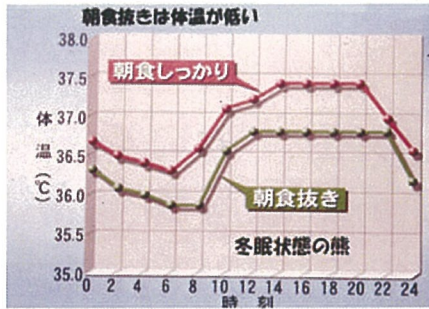


図12: 中央教育審議会スポーツ・青少年分科会2005・11より(小澤治夫)

(6) 性の早熟化がすすむ



(4) 学力との関係

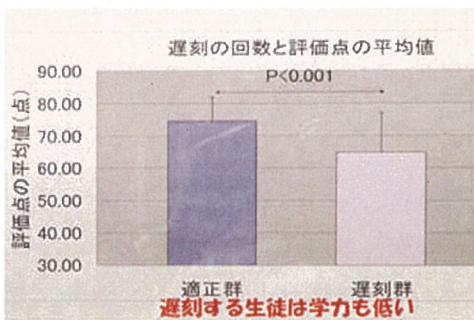


図13: 中央教育審議会スポーツ・青少年分科会2005・11より(小澤)

育つ者と育てる者

～情報発信の重要性～

☆ 劇的な改善

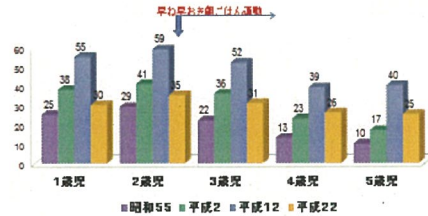


図15 夜10時以降に覚る幼児の割合(%)
日本小児保健協会「幼児健康調査」推移
『平成22年度幼児健康調査 速報版』小児保健研究Vol.70, No.3, 2011 pp448-pp457より作成

(5) 肥満になる

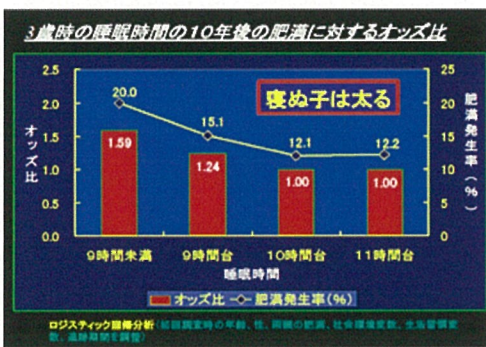


図14: 3歳児の睡眠時間と10年後の肥満との関連(関根道和)

地域の中で子どもが育つ

- ・子育て支援・・・保護者が子育てが楽しいと思える力をつける(ためる)場を作る
- ・地域とのつながりを広げ、子どもが育つ場を末永く見守る体制を作る

おばあさん仮説
夜 子どもを見かけない街づくり
ワークライフバランスを再考