

青森県乳幼児期からの家庭教育支援調査研究委員会 公開特別講座概要（公開用）

| | |
|------------|--|
| 日時 | 平成28年9月28日(水) 10:00～12:00 |
| 場所 | ラ・プラス青い森 4階 ル・シエル |
| 出席者 | <p>《委員》敬称略 4名 中村 由美子（文京学院大学教授） 五十嵐 茂 幸（黒石市健康福祉部長） 椛 沢 幸 苗（中居林こども園理事長） 沼 田 久 美（NPO法人子育て応援隊 ココネット・あおもり代表）</p> <p>《ワーキンググループ》 3名 舘 田 有佳子（健康福祉部がん・生活習慣病対策課 健やか力推進G 主幹） 山 口 安祈子（教育庁学校教育課 小中指導G 指導主事） 花 田 一 仁（総合社会教育センター 教育活動支援課 社会教育主事）</p> <p>《事務局》 5名</p> |
| 内容 | 1 開会 2 講演「乳幼児期の適切な生活習慣＝子どもの発達と生活リズム」 ～賢く、元気に、機嫌よく！～ 講師 和洋女子大学 教授 鈴木 みゆき 氏 3 意見交換 4 閉会 |

次第2 講演「乳幼児期の適切な生活習慣＝子どもの発達と生活リズム」

講師 和洋女子大学 教授 鈴木 みゆき 氏

○ 講演概要

- ・寝る時間が遅い子どもが多く特に、2歳児では5割近くいる。大人の生活に子どもがあわせているのが原因である。また、2歳児が一番遅寝である。
- ・1～3歳児の遅寝の子は日中家庭にいる子どもが多い。（保育園に行っていない）
- ・現在は少し改善しているが、世界では非常識である。
- ・0～3歳児は昼間と夜の睡眠の強さは同じである。
- ・親の教育の熱心度と絵本を読んでいる割合は高い。
- ・現在深夜といったら12時をさすが、1970年代は夜10時であった。深夜の概念が2時間ずれた。
- ・寝るのに適した県は学力が高い。その県は、夜暗い県である。
- ・この時期（0～3歳）に読んでもらいたい絵本を（調査研究委員会で）紹介してもらいたい。例えば夜寝るのに適した本など。
- ・子守歌も同様で、絵本も同じものを繰り返すことがいい。眠るための儀式みたいなものにするといい。

- ・人間は本来「昼行性」の生き物である。体内時計はおよそ 24.3 時間。朝の光を浴びると体内時計がリセットされる。
- ・小学校へ登校する 1 時間前が早起きの時間の目安である。
- ・睡眠不足の子は学力が低下する。睡眠中に記憶が定着しないため。
- ・深い眠りの時に成長ホルモンがたくさん出る。また、成長ホルモンは脂肪を分解する。
- ・メラトニンというホルモンは老化を防ぐ効果がある。また、思春期がくるまで、第 2 次成長を抑制するホルモンでもある。
- ・早い初潮は癌になりやすい。思春期外来に来る患者が増加している。
- ・メラトニンは光刺激に弱い。だから夜は暗い方がいい。暗くなると出てくるので眠りを促すホルモンと言われている。
- ・親が正しい情報を知っていることが重要である。
- ・朝ごはんはエネルギーに変わりやすいものがよい。
- ・3 歳までは午睡が必要である。
- ・4 歳の 3 / 4 は日中寝ない。したがって午睡は一律にしないほうがいい。
- ・寝る時間が遅い人は欠食する率が高い。
- ・乳児と 1, 2 歳児の睡眠不足は気持ちの部分にも出てくる。また、知的な部分にも影響がある。
- ・三角形をかけない幼児は睡眠不足であるというデータもある。
- ・学力と睡眠不足についての資料が文部科学省のホームページにあるのでみてもらいたい。
- ・大阪大日野林先生の研究によると、生活習慣の乱れている子には、肥満児童も多い。
- ・高知大原田先生の研究によると、スマホのアプリで子どもを寝かしつけるのはよくない。それは、光刺激が強いことと、ストレスをかけると深い眠りが減るからである。
- ・富山大関根先生の研究によると、平成元年から 20 年までの継続したデータをとっていて、3 歳の睡眠不足が 13 歳まで影響するという結果がある。
- ・都立中途退学の生徒の調査で、「規則正しい生活をしていると退学していない」という意見が多かった。基本的生活習慣の未習得という課題がある。
- ・様々な所でヘルプが必要である。「地域で育てる」という意識が必要である。
- ・子育て支援の人を循環して、育てていけるかが課題。
- ・生活リズムでは、「ちょっと頑張ってみようかな」が目標である。「できるところから」が合い言葉である。
- ・簡単朝ごはんレシピ (3 分でできる) にも活用してもらいたい。
- ・子育て支援とは、保護者が子育てが楽しいと思える力をつける (ためる) 場を作ることである。
- ・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。例えば「おばあさん仮説」「夜子どもを見かけないまちづくり」「ワークライフバランスの再考」などである。
- ・石川県白山市の取組では、小学生が主体的に取り組めるような教材を社会教育主事が中心となり開発した。
- ・逆に、0 ~ 3 歳は保護者が主体的に取り組まないといけない。
- ・兵庫県豊岡市の取組・・・メラトニンジャーの紙芝居を作っている
- ・愛媛県今治市の取組・・・10 年後の食事を作る→食育プログラム
- ・あきらめないで情報を伝え続けることが大切。直接聞いていない保護者にも口コミで広がる。

- ・高知県では、3歳児健診で配布するガイドブックを作った。0～3歳の保護者向けパンフレットで、育児日記や楽しいと思えるヒントを入れて作成した。

次第3 意見交換

- 0歳から1歳までの教育や環境がすごく重要であるということは、保育園にいて感じている。基本的な生活習慣は親に依存するしかないが、「体に大切よ」、「成長ができますよ」というよりも、「0歳からの基本的な生活習慣が小学校以降の教育にもものすごく影響がある」ということを強調すると、保護者は意外と危機感を持って動いてくれる。これから、保育指針も改定ということもあるので、国としても0歳からの乳幼児教育という風な部分を強く押し進めていただくと現場としては嬉しい。

<鈴木氏>

今回の指針の改定の一つの柱が保障接続である。また、「幼児期の終わりまでに育てたい10の姿」を出す。10の姿の最初が「健康な心と体」。乳児の方で何を話されているかということ、1対1の対応が園の中では必要なのではないかと、もう一つはみんなが心配しているのが、愛着の問題。教育の問題よりも今は愛着の問題が心配されているのが現状である。教育に関してはいきなり3歳になってから始まるわけではないので、0歳からの発達連続性の中で、教育というものを考えていかなければいけない。新しい情報としては、文科省は学力とかIQというものも大事なのだが、非認知的能力をどう育てるかも出ている。これは基本的な生活習慣に関係があるという論文が出てきている。朝登園の時に機嫌のいい子は、そのまま遊びにずっと入れるし、友達とも穏やかに過ごせる。つまり、粘り強さとかあきらめない心とか、気持ちをコントロールするのは、やはり生活習慣がベースになっている。生活習慣がしっかりしている子は気持ちのコントロールができるのではないかと。ただ、保護者の方に非認知的能力という言葉がどのくらい伝わっているのかは疑問である。

- 小さいときの睡眠が、小学校、中学校ひいては大人、認知症にも関係するということが今日初めて分かった。自分が小学校の時、市内でチャイムがなっていた。朝の6時、昼間の12時、夕方5時。そして夏だと夜9時、冬は8時にチャイムが鳴る。親やおじいちゃん、おばあちゃんによく言われたが、「夜のチャイムが鳴るともう寝る時間だよ」と育てられた。言われなくてもチャイムが鳴ったら寝る時間だということにずっと入れたということを思い出した。

質問ですが、あるテレビ番組で「寝るときに小さい電気をつけて寝るのだが、それもつけずに寝た方がいい」と言っていたが、それがいいのだろうか。

<鈴木氏>

メラトニンというホルモンは暗い方がいいので、電気をつけずに済むのであれば、その方がいい。実際子ども達を育てていると、「真っ暗だと怖い」というので、寝るときにフットライトや豆電球をつけていいよと保護者には伝えている。子ども達が就寝してから電気を消せばいいのではと伝えている。

- 子ども達からも毎回この質問が出ます。そのとき、「小さい電気はつけていても構わないよ。明るい電気はやめてよね」と話はしますが、確かに寝た後に消すのはいい。

- 実際に支援者、サポーターをする側としては、学びという所がとても大切だと自覚している。しかし、学んで欲しい人たちは参加しない。来て下さる方は本当にまじめで、ちょっとした失敗でも本当に思い詰めて、また一生懸命勉強して下さるので、逆に私たちより詳しくあったりすることもある。「続けていくこと、簡単にできることから続ける」、「難しくということがなくて手軽に取り組めるという仕組み」など、仕掛けというかそういうことがすごく大切なんだということを感じて講座を企画している。それから、今日は伝えていくというところのポイントを聞くことができてよかった。
- 小さい頃の睡眠が後々まで影響を与えるということを改めて学ぶことができた。高校生や大学生の間に睡眠障害という言葉を知ることがあり、授業中に突然寝てしまう、逆に全然寝られないということがあるが、これも小さい頃の影響があるのか。それとも病気として捉えればよいのか。

<鈴木氏>

睡眠障害には様々なタイプがある。例えば「うつ」も睡眠障害との関連が高いものである。中高生の中で、例えば体調不良で、生活リズムが乱れてしまうと、日中のパフォーマンスが下がる、学力が下がるというデータがあるので、「睡眠障害」というものが、生活習慣の乱れからくるものであるという可能性が高いと思う。元々病的なものがあって、意識しないのに突然寝てしまうという病気もあるので、凄く幅が広いものである。中高生くらいまで乳幼児期の生活習慣を引きづるのかというと、そういうこともある。根がしっかりしていないと木は育たないのと同じで、乳幼児期は木にたとえると根にあたるので、そこをしっかりしていると高校生くらいに乱れてもまた正しい生活リズムに戻る、あるいは自分で気がついてやめるということができる。しかし、最初からそのような生活をしていかないと、なかなか戻るのは大変である。

- 以前サポートをしていたお母さんが、お子さんが自閉症で、落ち着きがないということで、大学の先生等に相談もしていたのですが、結局睡眠が問題であった。その子の睡眠のリズムがとれていなかったから、それでお母さんもまいってしまった。睡眠に着目したところ、子どもが落ち着いて、お母さんも情緒が落ち着いた。このことを当事者の方から教えていただいたので、青森県でも「睡眠」にもう少し着目して、乳幼児期からの子育てのお母さんに対する情報提供を、今日をきっかけにさせていただければ、肥満の問題も解消できるのではないかと思った。私たち子育て支援者もどンドン情報提供していきたい。
- 最近気になる子が増えている。それぞれ地域や園で対応はしているのですが、国としてそういう子たちの対応というか、対策のようなものを考えていらっしゃるのか。

<鈴木氏>

「特別支援」は「特別支援の流れ」がある。今回の幼稚園教育要領の改訂では、特別支援教育のことも入れていくような感じである。自閉症であったり、いわゆる発達障害系の子どもは本当に寝つきが悪い。脳のかなり原始的な部分、つまり脳幹レベルのことが大きいと考えられる。非認知的な能力の話をしました。気持ちをコントロールするので有名な「セロトニン」という神経の伝達物質が、大脳全域に、起きている時に規則正しく噴射されているが、寝ているときは出ない。これがいわゆるアンガーマネジメントという怒りをコントロールしている。したがって、

規則正しい生活が大事である。発達障害のお子さんにとっても、まず行動を構造化する。例えば「おやすみなさいツアー」を行う。「玄関さんお休みなさい」「お風呂場さんお休みなさい」といって、その子に電気を消させていき、「お休みなさい」という雰囲気を作って寝るというのを繰り返していく。毎日毎日それをやって、寝る時刻をきちんと決めようという事を行うのもよい。

- 青森県では、乳幼児期からの家庭教育支援ということで現在、いろいろなことを考えさせていただいています。やはり生活習慣をいかに規則正しくするのか、それが根幹の部分ですので、これからも検討していきたい。

－以上－