

目次

田上時子のエッセイ 子どもの睡眠 .....	1
特集 CRを实践して .....	2~3
活動報告 ジョッソ・インド・ジョッソ助成事業 スター・ペアレンティング .....	4
ACCJ ウォーカソン チャリティウォーク .....	4
性の健康教育 メグ・ヒックリングさん来日 .....	4
スター・ペアレンティング連続講座 .....	5
エルコラム⑩ .....	5
リレーエッセイ 永吉真理/伊藤実紗 .....	6
講座インフォメーション .....	7
会員の紹介・入会のおさそい .....	8
編集後記 .....	8

# 田上時子のエッセイ 子どもの睡眠

最近、日本の「子どもの睡眠」が気になっている。

子どもの平均就床時間・起床時間を国際比較したのを見ると、すべて日本よりも「早寝早起き」で、日本の子どもの夜更し、睡眠時間の短さは、世界でも突出しているのが分かる。ある調査によると、最近の小学生の訴えのベスト3は「あくびが出る」「ねむい」「横になりたい」で多くの子どもたちが睡眠不足を自覚しているという。

小学校低学年までは、午後8時には就床させたい。約10時間の睡眠時間で、午前6時から7時に起床するのが理想だ。

子どもにとって十分な睡眠は、心身ともに健やかな成長に欠かせないのはいまでもなく、子どもの脳は寝ている間に育つということも科学的に証明されている。つまり十分な眠りなしには学力も体力も気力もつかないということである。

「24時間社会」が進み、大人のライフスタイルの多様化の中、成長過程の子どもを持つ親には工夫が求められる。

例えば、テレビアニメは通常ゴールデンタイムの午後7時から8時までに放映されるが、これを家族一緒で見ようと思うと、子どもの就床時間は8時以降になる。一緒に楽しむのは夕食にして、アニメは録画して別の時間に見よう。

規則正しい睡眠生活を組み込む方法として「入眠儀式」を取り入れる。入眠儀式とは、毎晩寝る前に行う習慣のことで、この儀式をすればスムーズに睡眠に入れるという内容だ。

「お風呂に入る」「部屋の明かりを暗くする」「絵本の読み聞かせをする」などで、子どもが心身ともにリラックスし、スムーズに眠りにつくことができる。

子どもが親の時間帯に合わせるのではなく、親が子どもに合わせ、子どもの睡眠時間を確保できるよう、断固として守って欲しい。