

# 【演題】子どもの発達と生活リズム

～脳と心と身体をつくる生活習慣～

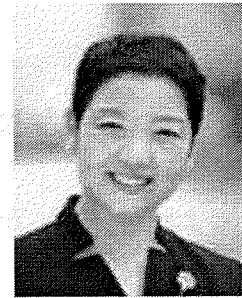
## 【講師紹介】

講師 鈴木 みゆき 氏

和洋女子大学教授

人文学群 こども発達学類

こども発達学専修



東京都出身。お茶の水女子大学大学院家政学研究科児童学専攻修了。医学博士。専門分野は、「子どもの発達と生活リズム」「乳幼児の保育と子育て支援」。保育者養成の傍ら、幼稚園・保育所で子どもと遊ぶ手遊び・リズム遊びの創作を手がけており、NHK「みんなのうた」「おかあさんといっしょ」等にも詞を提供している。また、文部科学省生涯学習政策局家庭教育支援の推進に関する検討委員会委員、子どもの生活習慣づくり支援分科会長、「早寝早起き朝ごはん」指導者用資料作成委員等も務められ、子育て支援の中で、生活リズムの大切さを啓発している。

(メモ)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 子どもの発達と生活リズム

脳と心と身体をつくる生活習慣

## 乳幼児の睡眠をめぐる状況

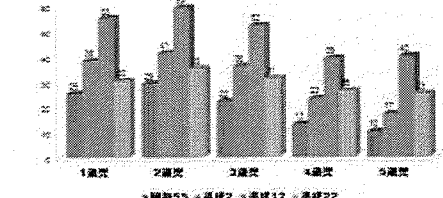
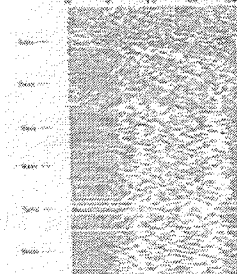


図1 産10月以降に寝る幼児の割合  
平成22年度児童健康調査 産前産後小児保健研究Vol.70.No.3.2011  
pp.448-pp.457 より作成

## 睡眠の発達



- ・ 生後すぐは寝たり起きたり...
- ・ 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)

・ 図4 睡眠の発達(瀬川昌也 1987)

## 世界の常識？非常識？

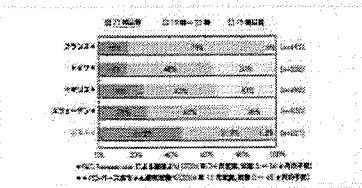
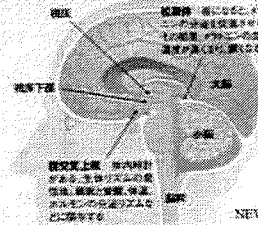


図2 乳幼児の就床時刻の国際比較(P&G)  
東京都教育委員会 乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト  
<http://www.tkyu.go.jp/kyoiku/sakyo.jp/download.html>

## 2. 早寝早起きの科学的根拠

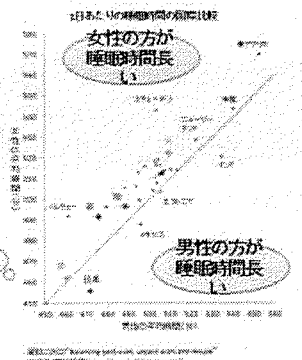
### 「目覚まし時計」は脳にある

人間の体内リズムをつつとつーつ調節する体内時計は、脳内の特定の神経細胞によって決定されている。そのための遺伝子発現の調節、生物学的な時間測定機構の研究によって生物学的リズムの調節に注目している。



NEWSWEEK 1998.9.30

日本人女性が最も睡眠時間が短く、ついで韓国男性、オランダ男性が睡眠時間が短い



## ヒトの睡眠

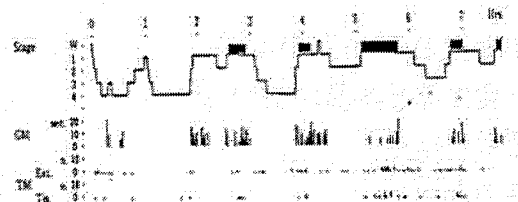
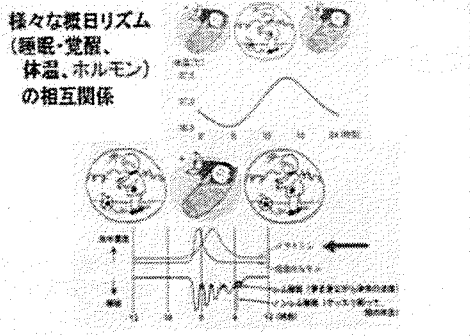


図9: 睡眠の様相(一晚)  
GM: gross movement, TM: twitch movement, GMの項の縦棒は、1回の体動を、その長さは持続時間を表す。TMは各エポック(1分)に出現したTM数を表す (鳥, 1974)

およそ1日でリズムがある・・というものは？



・図6 睡眠・覚醒・体温・ホルモンの概日リズム  
(「子どもの睡眠・眠りは脳と心の栄養」神山潤 2003)

必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間(時間)
新生児(0~3ヶ月)	(11-13) 14~17 (18-19)
乳児(4~11ヶ月)	(10-11) 12~15 (16-18)
幼児(1~2歳)	(9-10) 11~14 (15-16)
幼児期(3~5歳)	(8-9) 10~13 (14)
学童期(6~13歳)	(7-8) 9~11 (12)
ティーンエイジャー(14~17歳)	(7) 8~10 (11)
大人(18~25歳)	(6) 7~9 (10-11)
大人(26~64歳)	(6) 7~9 (10)
高齢者(65歳~)	(5-6) 7~8 (9)

赤字:推奨時間(Recommended Range)  
( )内:限界範囲(May be Appropriate)

(National Sleep Foundation in USA)2015

### 3. 睡眠不足の影響

1. 朝食欠食率が上がる
2. 欠食すると体温があがらない
3. 肥満になる
4. 学力が低い
5. 幼児の場合も知的能力に影響
6. 気になる子が見えてくる
7. 性の早熟化
8. 習慣は継続する

## 4. 改善提案

### 子どもの生活習慣改善のために ①夜編

神川麻子(富山大)作

- ・ 1. 家に帰ったらすることの順番を決める
- ・ 2. 夕食の時間をあまりずらさない
- ・ 3. TVやゲームは寝る1時間前に止める
- ・ 4. 寝る1時間前までにお風呂に入る
- ・ 5. 親に小言は8時までにしてもらう
- ・ 6. 寝る前30分は部屋を少し暗くする
- ・ 7. 寝る前に「おやすみなさい」を言う
- ・ 8. 明日休みでもいつもより2時間以上遅く寝ない
- ・ 9. 寝る前に明日の楽しいことを1つ思い浮かべる
- ・ 10. すぐに、ぐっすり、すっきりを目指そう

### 子どもの生活習慣改善のために ②朝編

神川麻子(富山大)作、鈴木輝作

- ・ 1. 朝目覚めたらカーテンを開けよう
- ・ 2. 家族に「おはよう」を言う
- ・ 3. 家を出る1時間前には起きよう
- ・ 4. 朝食はしっかり食べる
- ・ 5. 今日1日の時間の使い方を思い浮かべよう
- ・ 6. 元気に挨拶、家族と仲良く
- ・ 7. 授業中に眠くならないか、自分をチェック
- ・ 8. 日中身体をよく動かそう
- ・ 9. ゲームを控え外遊び、友達とコミュニケーション
- ・ 8. イライラ、ぐちぐち、自分のマイナス気持ちをチェック

子どもを取り巻く全ての方へ  
お願い

- ・ 地域創生に向けて
  1. 子育て世代へのサポート  
おばあさん仮説  
地域があることの意味
  2. 夜子どもがいない街づくり  
コンビニ、居酒屋さんにポスターを  
時間・空間・仲間+世間