

赤ちゃん(乳幼児)の眠りを守る～眠育の重要性とディレンマ～

企画趣旨

木下 純(赤ちゃん学を学ぶ会 代表)

乳幼児の生活リズム、睡眠の重要性が様々な研究、臨床データから明らかになってきています。

あらためて、その重要性と発達障害、不登校との関連を最新の知見から明らかにします。

さらに、保育の現場で、それらの問題が直接的にどのような形で問題となって現れているかの可能性を保育現場からの報告を受けます。

さらに、地域的に生活リズムの問題が大きいと思われる沖縄の就学前の子どもの学力の低さとの関連の可能性にもふれていきます。

さらに、夫婦共働きで実際に仕事を持ちながら子育ての経験をされた、お母さんの立場から、生活リズム、睡眠時間を守ることの困難さを語ってもらいます。

PC-1

「社会的時差ぼけ」～から赤ちゃんを守る～

三池 輝久(熊本大学名誉教授/日本眠育推進協議会理事長)

「現代夜型生活と睡眠不足」

現代社会では夜型生活が定着し、入眠時間帯は全年齢でその日を超えるのが普通のことである。入眠時間が夜遅くになれば、起床時間は後ろにずれるのが道理であり、起床時刻を遅らせて睡眠時間を確保する以外に脳機能を守る睡眠時間を確保することはできない。しかし、相変わらず学校社会は朝型社会であり、朝8時からの活動開始時刻に間に合わせるためには、朝6-7時起床が要求される。つまり人々は睡眠時間を削るしか方法がない。当然睡眠不足が蓄積するが、蓄積する睡眠不足を解消するには以下の3つの方法がある。1) 休日の朝寝坊(寝だめ)、2) 昼寝で補充する、3) 週に1-2日早く寝てしまう日を作る。中でも、休日の起床時間が平日のそれよりも90分以上ずれている状態を「社会的時差ぼけ」リスクが高いと判断され、将来の社会からの離脱の危険性が心配される。

「生後より始まる夜型生活」

2016年に施行した私たちの調査データでは、妊娠中にその日を超えて就寝していた母親の場合、新生児期からイライラ型と呼ばれる睡眠障害を示す赤ちゃんが多く、将来の発達障害の診断に繋がるリスクが高いことが判明した。将来の保護者となる若者たちの生活の在り様は更にずれた極端な夜更かし生活にシフトし始めている。このように若い年代こそが夜更かし型の担い手であり、保護者になっていくのであるから、子どもたちの生活リズムを守ることがさらに困難な世の中になっていく。

「高度化した夜型社会の中でいかに赤ちゃんを守るか」

この流れの中で、従来通りの価値観を持ったまま、いかに子どもたちを守るか至難の業となってきた。これから先人々の生活を変えられるのか、生活時間帯のずれを伴った人々を受け入れる社会に変えていくのか分かれ道の時代となった。

保育所と発達支援教室での睡眠・生活リズムづくりと課題

長谷川武弘 (アートチャイルドケア株式会社 主任研究員)

演者の所属するアートチャイルドケア株式会社は、保育園を165園、児童発達支援教室を16教室運営しています。アートチャイルドケアでは2012年から、顧問の小西行郎先生、三池輝久先生に指導頂き、運営している保育園の在園児に睡眠リズムの調査を3年間行いました。そこから、乳幼児においては夜間睡眠時間は年齢に関係なく10時間前後とる子が多いこと、睡眠リズムの乱れている、もしくは夜間睡眠時間の短い子に発達障害様の行動を示す子が多いことがみえてきました。そのため、保育園では保護者に乳幼児の段階から睡眠リズムを整えることに意識を持っていただけるよう啓発を行い、発達支援教室では支援の基本に睡眠リズムを整えることを掲げて療育を行っています。

取り組み開始から8年、保育園では独自の取り組みを進める園も増えてきました。本学会でもポスター発表を予定しているA保育園では、在園の3歳未満児に眠りを促す絵本の読み聞かせなどを行い、保護者には知識伝達などを行ったところ、児の睡眠リズムの改善と日中の園生活が意欲的になる変化が、保護者においては関心の高まりが得られた。同時に園の昼寝環境についても調査考察を行い、園であっても家庭に近い雰囲気、環境づくりが有効であることを見出しました。

一方で発達障害などの子の療育を行う発達支援教室では、利用開始時に2週間の睡眠調査を実施し、睡眠リズムづくりの方向性を保護者と共有し支援を行っています。リズムが乱れたケースについて、個別に状況確認をしつつ具体的に改善策を提案し好転したケースや、病院を受診しメラトニンの服用により好転したケースなどでは、療育場面での様子にも変化がみられています。

課題としては、睡眠リズムの影響が目に見えにくいため保護者に危機感がもたれにくいところにあります。また保護者の仕事の関係上どうしても難しい家庭も少なくなく、そのような家庭への対応方法も課題となっています。

PC-3

沖縄の子育て環境と言語

賀数さゆり (お茶の水女子大学人間創成科学研究科 博士後期課程)

今回は赤ちゃん(乳幼児)の眠育に関連して、沖縄の子育て環境についての研究を発表する。問題関心とする沖縄の学力問題について生活習慣の影響を指摘する先行研究も多く、また国際的な実証研究の文脈において格差の是正に向けて幼児教育の質の向上が期待されていることから、幼児の生育環境から教育的アプローチを検討することは、人生や持続可能な社会の実現において意義があると考えます。

沖縄の低学力の現状について、先行研究では、学力テストの解答状況から基本的な知識の欠如等に加え、基本的な生活習慣や学習規律の確立が不十分である点が指摘された。また昭和の学力テストは今以上に深刻で、さらに明治期の廃藩置県時の沖縄は、独特な文化や風俗からの切替えを迫られ、特に中央集権的な教育で「言語」の壁は相当なものであった。現在は伝統的な方言は減少傾向だが、ウチナーヤマトゥグチ(沖縄の共通語)と変化して影響を根強く残す。

実証的検討として、保育の質が幼児の言語能力に与える影響を考察する為に、量的調査とインタビュー調査を行った。そこでは、保育年数の長さに応じて言語能力が高くなる傾向が見られ、月齢を統制してもその傾向は残った。また、預かり保育有りの子どもが、預かり保育無しの子どもと比較して、言語能力が高い傾向が見られた。同言語バッテリーを用いた全国の先行研究と比較したところ、本調査の沖縄の幼児の苦手な項目がいくつか見出された。特に、小学生以上の文法力を要求される格助詞を用いた文の理解の苦手傾向が示され、文法的特徴から、沖縄県で現在の若い世代にも使用されているウチナーヤマトゥグチの影響が予測された。次に保護者と園の職員へのインタビューでは、量的調査の分析結果をもとに社会的な背景から考察を行った結果、沖縄の幼児の生育環境について「①多子世帯」、「②子どもと一緒に」、「③ことばの教育」、「④県外出身の親」の項目で特徴をまとめた。

こどもの睡眠を守るために – 働く親の抱えるジレンマと罪悪感 –

麦谷 綾子 (日本女子大学人間社会学部心理学科)

十分な睡眠時間を確保し、規則正しい生活リズムをつけることが子どもの発達において大切であるという認識は、多くの親が共通して持っていることでしょう。特に近年、睡眠と発達障害、不登校との関係性が指摘され、こどもの発達に関するリテラシーの高い保護者であればあるほど、こどもを早く寝かしつけたい、という気持ちは強いのではないかと思います。一方で、就労に伴いこどもを保育施設に預けている親にとって、帰宅してから寝かしつけまでの時間の中でやらなければならないことの多さ、そして個人差はあれどもこどもを寝かしつけるというタスク自体の難しさを考えると、「寝かしつけたい時間」と「実際に寝かしつけられる時間」にそれなりの時差が生じてしまう現状があるかと思えます。こうしたジレンマは、特に寝かしつけを担う親にとっては、子育ての不全感や罪悪感につながります。このセッションでは、こどもの睡眠と生活習慣をめぐって働く親の抱えるジレンマと罪悪感を題材に、健やかなこどもの睡眠を守るためには、親だけでなく、社会全体の認識や仕組みの変化が不可欠であるという視点を交えて、討論を行いたいと思います。