

みっつの“わ”

R.6. 2月号

No.10

河内長野市立長野小学校
支援人権部発行

今年は4年に1回のうるう年。例年より2月は1日長いとはいえ、あっという間に過ぎ去っていきそうなくらい月日が経つのを早く感じます。先週は、最高気温が20度もある日があり、「今は何月だ？」と困惑してしまう程の異常気象に恐ろしさを感じてしまいます。自然現象とはいえ、我々人間が起こしてしまった結果なのでは？自分たちにできることがあるのでは？と考えさせられます。



睡眠がすべてのベース

昔から「寝る子は育つ」という言葉があるように、睡眠が重要なことは誰もが分かっていることだと思います。しかし、実際睡眠が不足することでどんな影響があるか考えたことはありますか？「寝不足でしんどい」とはよく言いますが、睡眠不足で実力が発揮できないと感じたことはありますか？実は、睡眠が不足すると、いろいろな脳の機能がうまく働かなくなります。

神経心理 ピラミッドと 睡眠の関係



自己の気づきと理解

以下、すべての土台ができて
自己理解が深まる

論理的思考

よく眠ると知的で合理的な決断と行動が
できるようになる

実行機能

短い睡眠の翌日には実行機能が低下する

記憶

新しく入ってきた情報を睡眠中に海馬から大脳皮質に移動する(長期記憶になる)睡眠をとると記憶の定着は20~40%上昇する。寝ることで、運動のスキルも意識しなくてもできるレベルに習熟する。

コミュニケーション

よく眠ると感情コントロールできる

情報処理

よく眠ると作業能率がアップする

注意力・集中力

ほんの少しでも睡眠が足りなくなると、真っ先に影響を受けるのが集中力。6時間睡眠×10日間で24時間起きていた人と同レベルまでパフォーマンスが低下

抑制・意欲

睡眠が不足すると、状況を客観的に見られずついカツとなって不適切な反応をしまいがち。一晩ぐっすり眠ると、前頭前皮質と扁桃体のつながりが強くなり抑制できる

神経疲労

たまった疲労を回復させるには、質の良い睡眠をとる以外ない。たまったストレスが解消！

高次
レベル

かの有名な大谷翔平選手も睡眠をとっても大事に考えられていますよね。

低次
レベル

左記の「神経心理ピラミッド」は、ニューヨーク大学ラスク研究所が開発したけがや事故などで後天的に脳の一部が損傷し高次脳機能障害になった人へのリハビリテーションのモデルです。もともと成人用のモデルですが、成人以外でも基本的に活用できると考えられています。このモデルはピラミッド状になっています。これらの機能には階層があり、下の部分が基本的な機能で、上に行けば行くほど高次の機能になります。1番下の機能に課題があると、2番目以降の機能にも影響を与えることを示しています。

睡眠には疲労をとったり、感情をクールダウンさせたりする働きがあります。睡眠不足で疲れていたり、感情を抑制できなかつたりすると、課題に落ち着いて取り組むことはできません。また、注意力や情報処理能力、記憶力、実行機能（何か課題に取り組む際に使う力）がうまく働かないと、勉強や仕事も上手にできません。コミュニケーションにも支障がでてくるかもしれません。

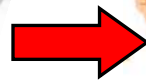
ロナルド・ウィルソン博士の数百組の双子を対象とした幼少期から数十年にわたる追跡調査によると、双子で睡眠時間に差がある場合、10歳になると睡眠時間の長いほうは短いほうに比べ、知性と学業成績がかなり優れているという結果が出ています。同様に他の様々な研究や実験でも、授業中の集中力や記憶の定着度が高くなるということが示されています。

また、睡眠時間が不足する、夜中によく目が覚めて睡眠の質が悪くなる、睡眠のリズムが崩れる、就寝が夜中になるなどすると睡眠障害になり、次のようなことが起こりやすくなります。

十分な睡眠



成績アップ



- ・朝起きるのが苦手になる
- ・学校への行き渋りがあらわれる
- ・日中の機嫌が悪く、午後からもち直す
- ・休日の睡眠時間が平日より長く、起床時間が90分以上遅くなる
- ・授業中の居眠りがあり、帰宅後に眠ってしまう
- ・被害者意識が出て、友人間にトラブルが多くなる
- ・ボーっとして無気力になる
- ・成績が低下する
- ・クラブ活動などでけがをしやすくなる



(『子どもの夜ふかし 脳への脅威』三池輝久 集英社新書)

慢性的な睡眠不足の状態が長く続くと、不注意・多動・衝動を特徴とする ADHD の状態に似てくることもあります。お子さんが、いらいらする、うっかりが多い、待てないなどのトラブルがあった時、熟睡しているかをチェックしてみましょう。すべての活動のベースは睡眠の質と量なのです。睡眠は毎日のことです。積み重ねがとても大きな結果をもたらします。今一度睡眠についてお子さんと一緒に考える機会をもってみてください。