

家庭では早く寝かせて早く起こしても、全然起きません。優しく起こしても起きません。

保護者学習会から

保育士から



ヒトの体内時計（視床下部の視交叉上核にある＊No.18参照）は、24時間半～25時間周期と考えられていて、通常、**社会生活のリズムに合わせ、6：00頃起きて、日中に日光を浴びて運動（活動）することによって、1日で体内時計が一周するように調整されて育っていきます。**この24時間周期の「**生体の生活リズム**」は、通常2～3歳までには身につくと言われています。

しかし、その年齢になってもなかなか「生体の生活リズム」が身につかず、朝機嫌よく起きることができない場合には、右図の内容と照らし合わせて、生活習慣の見直しをしましょう。ただし、睡眠時無呼吸症候群（子どもの場合、扁桃腺肥大やアデノイドが原因であることが多い）、起立性調整障害などが原因の場合は早いうちに専門医の受診をお勧めします。また、喘息やアトピー性皮膚炎などの疾患があると眠りの質が悪くなるので、適切な治療を進めてください。或は、1歳半を過ぎての夜間の授乳も眠りのリズムが作りにくい要因です。

質の良い眠りでは、夜間睡眠の前半には深くしっかり寝て、明け方からは浅い眠りに自然と移行していくので、目覚めやすく気分もすっきりしているものです。**起こしても起きれない子は、夜間睡眠の質が悪いのかもしれない。**

では、なかなか起きない子をどうやって起こすか。下図を参考にやってみてください。まずは親が早起きして、「試しに2週間」と、継続してみましょう。

* 目覚めが悪い理由

睡眠時無呼吸症候群

眠っている間に呼吸が止まり、睡眠の質が低下しているために目覚めの悪さを伴う

睡眠障害後退症候群

遅寝・遅起き、週末の寝だめなどを原因として、体内時計が乱れる

起立性調節障害

自律神経などに問題があり、カラダ（脳・身体・心）の機能の調整がうまくいかない

体内時計の乱れ

生活リズムの乱れや時差ぼけ、日光を浴びない生活などを原因として体内時計が24時間で一周しない

20分くらい前から

時間をかけて

浅い眠りを誘う

自分で起きるまでは
起こさない

日の光を入れる

カーテンと窓を開ける

部屋の空気を入れ替える

優しく声掛け

名前を呼びながら

「起きようか」と誘う
起きる気配になったら
笑顔でおはよう！

ポカンと口が開いている子が増えています。そのまま良いのでしょうか？

学童職員から

近年幼児期・学童期になっても、無意識に口が開いている子が増加しています。この状態を、お口ポカン、ポカン口（口唇閉鎖不全症）と言います。原因には、①**慢性的な鼻づまり、アレルギー性鼻炎**などで鼻が詰まると、口呼吸が習慣化します。②**姿勢が悪く、舌の位置が正しい位置にない、または舌を前に突き出すなど癖**があると、口が開いた状態が続くことがあります。③**歯並びの問題**…出っ歯や受け口などの不正咬合は、口を閉じにくくします。

これは、「口を閉じてね」と声かけをしても効果はありません。そのまましていると右図のような影響が体に与える可能性があります。

さて、口を閉じて鼻呼吸することは生まれつきできることではありません。ポカン口は健康上の理由による場合もありますが、**姿勢を正しく保つ抗重力筋群の育ちや口輪筋（口周りの筋肉）の育ちの弱さ**が原因である場合もあります。

適切な姿勢での授乳や離乳食、幼児期学童にも食べる際に大きいものや硬い物をよく噛んでから飲み込むことで顎や口の周りの筋肉や舌の働きが発達します。調理で出来る工夫もしましょう。

少し横道にそれますが、食事は“コミュニケーションの時間”にもなります。家族と一緒に食事の準備をしたり、食べることでマナーを知ったり、食への関心も高まります。その食の経験が大きくなった時、自分の食事をバランスよく選択できるようになることにつながっていくのではないのでしょうか。家族で一工夫した楽しい食事時間を作っていただけるといいなと思います。



元に戻り、**食事だけでなく、全身運動（はいはい遊び等）や正しい姿勢を心掛けることも大切です**。筋肉は中心から末端へと発達していきます。ですから、日々楽しく体を動かして全身の筋肉を強くすると、首・肩・背の筋肉群そして口の周りや舌の筋肉も強くなり、口を閉じたままの鼻呼吸が維持できるようになるのです。

口腔内の乾燥と
虫歯・歯周病の
リスク増加

発音や食事への
影響

感染症にかかり
やすくなる

睡眠の質が低下

顔のゆがみやアデ
ノイド顔貌（口元
が突出した顔つ
き）になる可能性

Q:爪噛みがひどいです。保育園で見かけたらやめさせてください。（3歳児）

爪噛みが始まるきっかけはいろいろですが、ストレスや不安、退屈などの**心理的要因**が根底にありその不安などから逃れるために（気持ちを落ち着かせるために）没頭する行為です。そして爪を噛む「行為」によって一時的に気を紛らわせ、繰り返されます。言い換えると爪噛みは、指吸・指しゃぶりと同様、自慰行為の1つだと考えられます。



具体的には、環境の変化（入学や進級、きょうだい児が生まれるなど）による**不安**、何もすることがない、遊んでももらえない、テレビを見ている時など、**退屈や手持ち無沙汰がストレス**となり引き金になります。

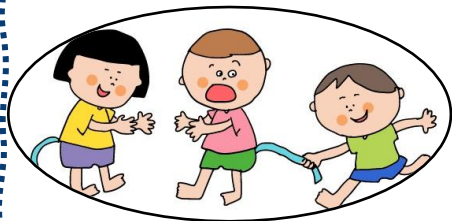
子どもにとっての「**ストレス**」とは、①**大好きな大人に相手をしてもらえない**。②**からだを動かす（運動）ことができない**。③**生活リズム（睡眠・食事）の乱れ**...です。一人遊びや集中しているように見える動画視聴。このような生活の日常化は子どもにとって「孤独」や「寂しさ」、そして脳の育ちに悪影響しかありません。

子どもの「**心の安定**」は**大好きな大人に見守られ、ひとと向かい合い・笑い合うこと**。そして「**よりよい脳の育ち**」を守る生活リズムによって保たれます。行為（行動）を止めることだけではかえってストレスが増え、隠れて爪噛みをするようになったり別の形（チックなど）で現れたりすることもあります。

3歳児は身辺自律、ことばの理解や運動発達も進み、できることが増えてくるため

「ちょっと頑張って挑戦する」活動が大切です。

保育園では、友達と楽しむルールのある遊びや道具を使った製作、想像力を働かせながら楽しむ絵本の読み聞かせなど、「ひと（仲間・大人）と共に楽しむ」環境づくり、安心や充足感、自信が得られるような活動を工夫しています。



爪の形やささくれが気になり、それを整えようとして噛み始めたり、家族やきょうだいなど周りで爪噛みをしている姿を見たりする場合にまねることがあります。爪やささくれの定期的なケアも大切です。

早寝早起き、食事が大切なことはわかるが、親・子どもが協力しないと親1人ではできません。夕食を軽めにして朝和食を出しても食べないので、作る気力がなくなります。



保護者学習会から

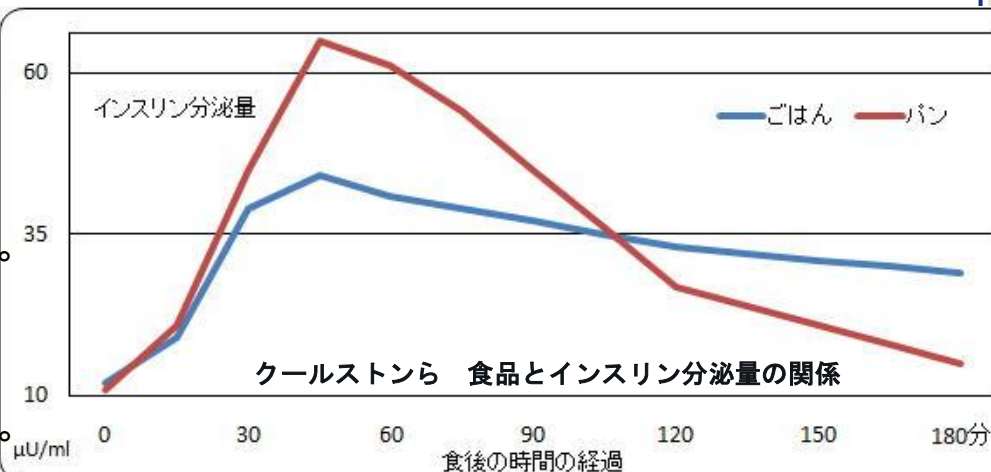
毎日の忙しい生活の中で工夫しながら朝食を頑張って作っているのに、子どもが食べてくれないとがっかりしますよね。それが続くと作る気力が失せて「もう何でもいいか」という気持ちになりがちなのもよくわかります。しかしそれでも、子どもの命とカラダ（能・身体・心）を守り育てることを本分とする私の立場からは、やっぱり「朝食を和食で豊かにしましょう」「家族そろって朝ご飯を食べましょう」というほかはありません。夜のうちに下ごしらえをしておいて、**ごはん**と**具沢山の味噌汁**をお願いします。そして、**子どもが食べても食べなくても、親がおいしそうに食べる姿を見せましょう**。これは**ミラーリング効果**で、そのうち子どもも食べるようになるのです。

東北大学 川島隆太教授の研究で、毎朝パンを食べる子どもよりも、毎朝ごはんを食べる子どもの方が脳細胞の量が多く、IQ（知能指数）も高いということが分かっています。（5～18歳の子ども290名を対象にした研究結果 左表）和食の方が意欲、言語、記憶に関わる脳の部位の発達が良いようなのです。

その科学的根拠は血糖値の上がり下がりの方で説明することができます。原因として考えられるのは、**パンとお米でGI（グリセミック・インデックス）値に差があることです**。GI値というのは、食事をとったあとの血糖値の上がり方を示す指数です。ブドウ糖を摂取した時の血糖値の上がり方を100として、それを基準にほかの食品のGI値が決まります。

このGI値、お米（白米）は70～80ですが、パン（白いパン）は97～98とかなり高いのです。つまりインスリン分泌が急上昇した後は低血糖になるということです。これでは脳が働きません。

GI値が低い食事をとっている子どもほど、体の細胞レベルだけでなく、脳の細胞レベルでも成長が良いと言えます。



	米食 (152人)	米＋パン食 (87人)	パン食 (51人)
灰白質比	0.521 (0.017)	0.516 (0.018)	0.512 (0.018)
全検査 IQ	103.7 (12.52)	102.0 (11.90)	99.9 (12.21)
言語性 IQ	104.7 (13.93)	103.7 (13.93)	100.3 (11.91)
動作性 IQ	102.1 (12.25)	99.5 (12.64)	99.6 (14.32)
知覚統合指標	102.3 (13.71)	100.3 (12.72)	97.9 (14.30)

※括弧内は標準偏差

表1. ご飯群、ご飯＋パン群、パン群の各数値（灰白質比、IQ）

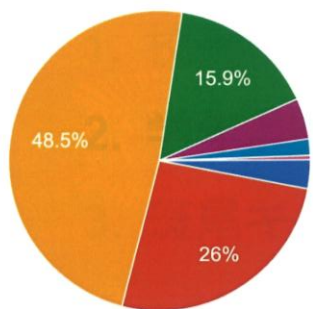
ライフスタイルが変化する小学生の睡眠について、 何時間くらいが必要と考えればいいのでしょうか。

0～2歳児の保護者
学習会から



2024年2月、厚生労働省は「睡眠指針2014」を改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定、公表しました。その中で、子どもの睡眠・休養の推奨事項及び参考情報について右下の棒グラフが参照資料として挙げられています。どうでしょう。**小学4年生（9歳）で10時間、中学1年生（13歳）では9時間15分の夜間睡眠が必要なのです。**ということは、何時に起きて何時に寝ればいいのでしょうか。

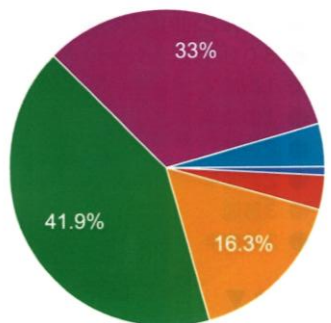
翌日学校がある日の就寝時刻



- 21:00までに
- 22:00までに
- 23:00までに
- 24:00までに
- 25:00までに
- 26:00までに
- 26:01以降

S中学校 中学2年生保護者会資料2025年より引用

翌日学校がある日の平均睡眠時間

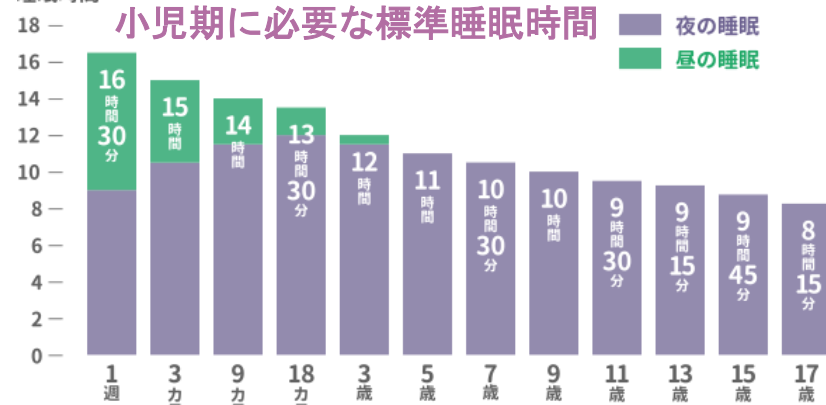


- 4時間以下
- 5時間
- 6時間
- 7時間
- 8時間
- 9時間以上

左の円グラフは、偏差値の高さで有名なS中学校の2025年度の中学2年生の保護者会資料の中の一部を引用したものです。アンケートによると75%の子どもが23:00前に就寝し、平均睡眠時間は、9時間以上眠っている子は1割未満で、7～8時間の子どもが多いのです。そこで学校側は、「生徒たちは、すでにかなり忙しくしています。ぜひ、**睡眠時間を整えることと、朝食を食べることのサポートをお願いします**」と締めくくっていました。

メジャーリーガーの大谷選手が睡眠の質をととても大切にしている、だいたい21時頃には就寝する早寝早起きだという話は有名です。ちなみに、夜間睡眠が平均7時間半～8時間の大人が健康で、長生きであるということも、もはや常識です。しかし、日本の子どもも大人も先進諸国の中で、一番睡眠時間が短いのです。この国の危機と言ったら言い過ぎでしょうか。

睡眠時間



小児期に必要な標準睡眠時間

夜の睡眠
昼の睡眠

「早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ・からだの正三角形」
成田奈緒子（芽ばえ社）

保育参加時の給食はモリモリ食べていました。家では好き嫌いがあり、食べる量も少ないのは、味付けに問題があるのでしょうか？



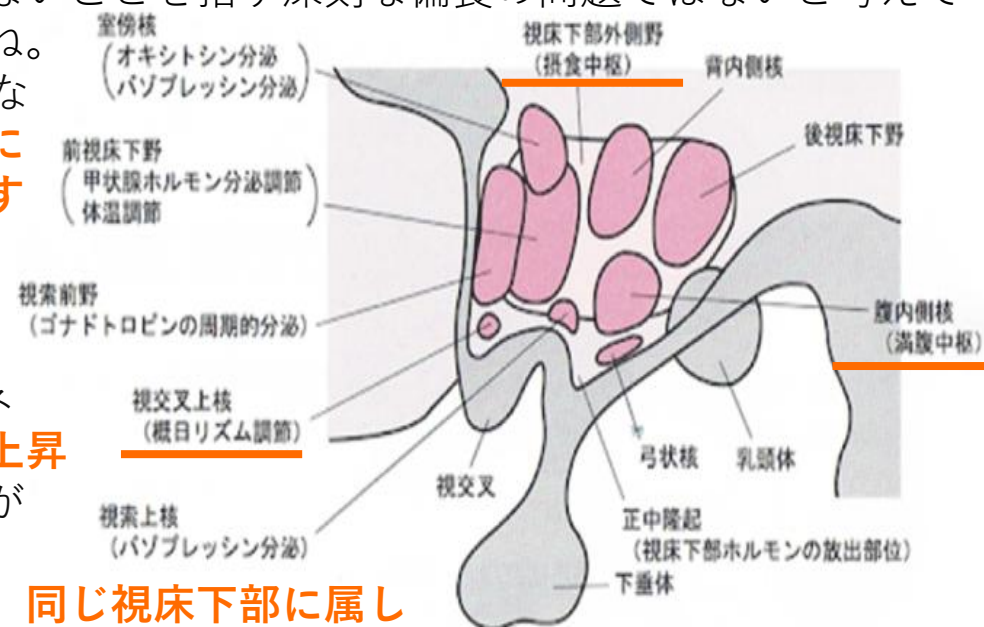
この質問は、毎年何人かの親御さんから出されます。脳の食欲中枢が未熟な乳幼児期は、食べ物の好き嫌いや食欲不振は様々な原因で起こります。また、その場の雰囲気にもとても左右されます。

幼児の保護者
学習会から

園では、みんなが食べているから自分も…とか、目の前の物以外にはないし…活動と昼寝後は実際におなかがすいているなど食べたくなる条件がそろっているのですよく食べるのだと思います。あるいは、親御さんの保育参加がうれしくて、張り切って食べたのかもしれませんが。基本的には食べ物の好みは誰にでもあり、好みも年齢によって異なっていくので、保育園の給食をおいしく食べれているようですので、野菜嫌いで特定の食品しか口にしないことを指す深刻な偏食の問題ではないと考えて回答します。それでも親御さんにとっては、毎日何でも食べて欲しいですね。

そもそも乳児期から幼児初期にかけて、1日3食の時間にお腹が空くような生活習慣を身に着けるように育てることが大変重要です。**さまざまな活動により体内のエネルギーが消費されて血糖値が低下して空腹感を感じます。すると、身体に蓄えていた脂肪を分解してエネルギーを作り出そうとします。**この脂肪を分解する時にできるのが**遊離脂肪酸**というものです。これが血液中に増えてくると、「**命を守り育てる脳**」のなかでも要とも言われている**視床下部にある摂食中枢**(右図)にこの情報が送られ、空腹感となってエネルギー補給を要求します。そして食事を摂ると、血液に含まれる**血糖値が上昇して、今度は満腹中枢が働いて食欲を抑制する指令を出します。**この指令が脳に伝わって満腹感が生じ、食べ過ぎを防ぐことができるわけです。

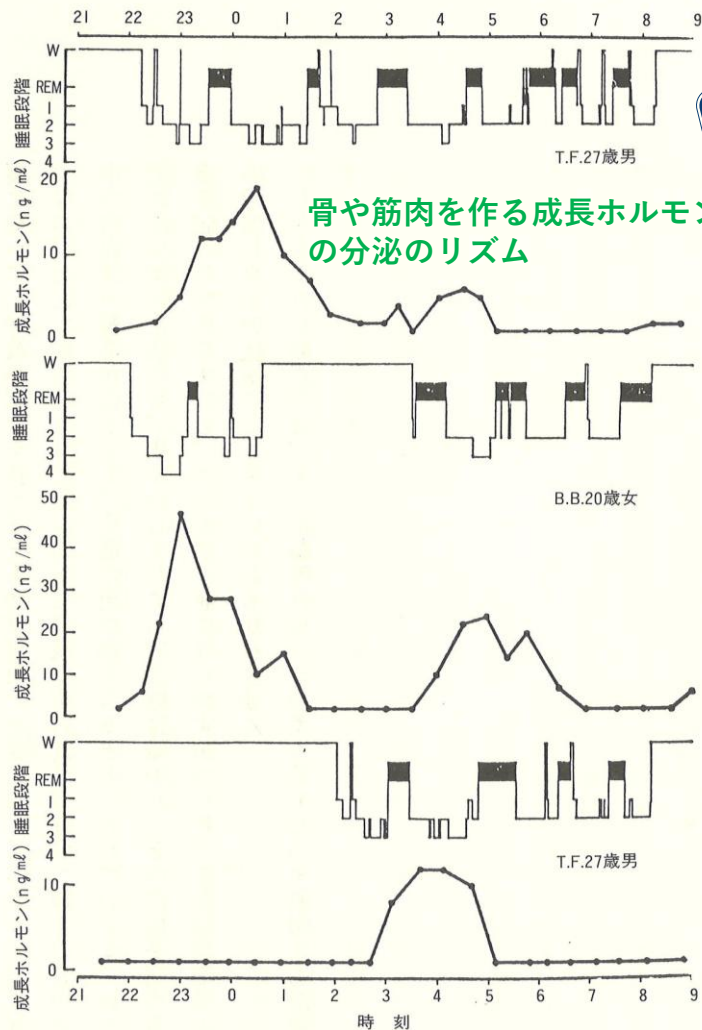
これが食欲の仕組みです。**食事と目覚めと眠りの概日リズムの神経核は、同じ視床下部に属しますから、早起き・早寝の「生体の生活リズム」を身につけ、家族皆で朝食を食べましょう。**また、大人が子どもとの食事の時間を楽しみながら、**季節の物を(薄味で)食すことも大変重要です。**



視床下部の種々の領野とその機能
krieger DTら1980より改変

6時に起き、20時に寝ると成長ホルモン分泌が促されるといいますが、例えば7時に起きて21時以降に寝た時との比較したものはありますか？「そこまで違うのか！」ということが知りたいです。

保護者学習会から



これは保護者の方からよく出る質問の一つです。朝夜ともに、共働き家庭では子どもを早く寝かせようと思っても、夕食、家族団らん、入浴としているうちにあっと

いう間に21時を過ぎてしまう。すると翌朝は、6時に子どもに声をかけてもなかなか目覚めず、子どもが自分から起きてくるのは7時頃になってしまうという家庭が多いのではないのでしょうか。体内時計は、遅くずれていきやすく早めていく方が大変なので、遅寝遅起きになりやすいのです。すると、朝は出勤や登校・登園時刻が決まっていますから、睡眠不足が積み重なってカラダ（脳・身体・心）が疲労していつてしまいます。カラダが未熟な成長期の子どもにとって、それは大人以上のストレスだと言っているでしょう。

左に大人の成長ホルモン分泌量についての実験データを載せました。（残念ながら子どものデータはみつけれませんでした。）22時就寝の正常睡眠の場合と中途覚醒の場合と睡眠時間を4時間遅らせた場合のグラフを見比べると、**睡眠初期の深い眠りの時期に分泌が多い**ことがわかります。もし、途中で睡眠を妨げられたり、睡眠時間が短いと、成長ホルモンの分泌が悪くなります。子どもにはこうした実験はできません。

睡眠には、記憶を整理するレム睡眠（図中では黒く塗られている所）とそれ以外のノンレム睡眠（1～4段階）があります。ノンレム睡眠からレム睡眠の終わりまでの1サイクルは大人で約90分、幼児では20～30分です。ですから**1時間の就寝時刻の遅れは、子どもには2～3サイクルの遅延や不足とホルモン分泌の遅れや乱れになるとも考えられます。**

また、睡眠不足は脳の慢性疲労症候群や遺伝子にダメージを与えるというデータもあります。**4～6歳で10～11時間が推奨総睡眠時間です。早寝を大事にしましょう。**

正常睡眠(上段)、睡眠中途で3時間覚醒させた場合(中段)、睡眠開始を4時間遅らせた場合(下段)、それぞれのGH分泌パターン。

伊藤真次・川上澄編（高橋康郎・高橋清久）

『適応と脳ホルモン』理工学社

全体的に発達が遅く、知的障害がある3歳の女の子です。友達との距離が近いとハグ（抱きつく）をして、噛みついたり髪を引っ張ったりすることが多く困っています。歩いていますが、しゃべる事はまだできません。（母）

人が好きで関わりたい気持ちはあるのですが、人との関わり方を間違えて覚えてしまったようです。加えてそうすることにより周囲の大人の反応を伺っている場合が多いのではないかと思います。このままでは「誰とも遊べなくなるのでは？」さらには「他の子にケガを負わせて申し訳ない」と、保護者の方は心配で仕方がなく辛い気持ちになってしまいます。このような手が出てしまう、噛みついてしまうなどの行為は障害の有無に関わらず、ことばがまだ育っていない幼い子どもに時々見られます。向かい合ってやりとりする力とともにことばが育ってくると、段々と減っていくものです。とはいえ、障害がある子どもの場合は、誤学習を修正しながらことばを獲得していくのは、根気が要ります。

まずは大人がていねいに向かい合い、子どもの興味を広げ楽しい遊びを増やしていく事が大切です。また一方で、子どもの誤った行為に対しては、怖い顔で口数少なく端的に叱り、その後は気持ちを切り替え遊びましょう。口数多いは厳禁です。

《その1》★**まずは止める！**やってはいけない行為は繰り返させない事が原則

・子どもの表情を見ていると次の行動を予測できます。ことばで制止せずに、さりげなく相手の子との間に入り、一緒に遊びます。他に興味を向ける事、もっと楽しい関わり方がある事に気付かせます

《その2》★**ことばは育ちの総合力。発達全般を見直しましょう**

ことばを獲得するためには5つの条件があると言われています。①「生体の生活リズム」を守り育て、**脳の発達を促す**②豊かな笑いと、食べる力・咀嚼力を高め**呼吸・発声・構音機能の発達**③**手・足の運動機能の発達**④**楽しい・嬉しい経験の積み重ねと模倣力を育て、認識力の発達**⑤笑顔で向かい合い、楽しい交流による**「話したい」「聞きたい」欲求**

体罰は絶対NG！

「同じ痛みをわからせよう」は体罰です。やがて自分より弱い者に対して暴力をふるうことがあります

1歳児、寝るのが遅くなって0時を過ぎることもあります。子どもに必要な睡眠時間を教えてください。

子育て相談室での相談から

乳幼児の睡眠リズムとその他の主な発達の様子（＊）



胎児期

- ・母親の睡眠-覚醒リズムと食事のリズムに合わせて、体内時計を調整している ＊お母さんの規則正しい睡眠が大事

新生児期

- ・総睡眠時間16～18時間。授乳と排泄を2～3時間ごとに繰り返すウルトラディアンリズム ＊眠環境を整える

4ヵ月ころまで

- ・総睡眠時間15～17時間。3～4時間ごとに眠りと目覚めを繰り返す。24時間周期に移行し始めるサーカデクアンリズムの誕生 ＊目覚めている時にあやされると笑う ＊目と目を合わせて穏やかな気持ちで授乳。まあるく抱っこ

4～7ヵ月

- ・総睡眠時間12～13時間。昼間起きている時間が増えて、昼と夜の区別がはっきりするので、メリハリのある環境が大事 ＊首が座り、笑い声が出るようになり、抱いてあやして遊んでもらうことを好む ＊夜間の強い気光は厳禁

7ヵ月～1歳ころ

- ・総睡眠時間11～13時間。午前と午後は1回ずつ昼寝をし、夜はまとまって眠れるようになるが、夜泣きが始まる
- ・1歳ごろにはほぼ24時間周期の昼夜のリズムに同調 ＊寝がえり、はう、立つ準備ができる ＊夜は暗闇と静けさ

1～2歳

- ・総睡眠時間11～12時間。昼夜の区別がつき、夜は10時間の睡眠と昼寝で1～3時間。昼寝の時間帯が一定になる
- ・＊1歳ころ断乳をする ＊運動発達（立ち、歩き、かがんで遊ぶなど）、認識力と言語発達、対人関係の発達が進む
- ・1歳半ごろから昼寝を1回にし始める ＊この時期に「ヒトの生体の生活リズム」が身につくような生活習慣を

2～4歳

- ・夜間の睡眠中は中途覚醒がなくなる。3歳では、総睡眠時間10～12時間。昼寝が1回になる ＊年齢とともに日中の活動量が増す。運動発達、認識力と言語発達、対人関係や集団適応の力の発達が進む ＊昼寝より夜間睡眠を重視

4～6歳

- ・総睡眠時間10～11時間。自律起床ができる（1人で機嫌よく朝6:00ころ目覚める） ＊4歳ごろ夜尿がなくなる
- ・自律就寝（夜20:00ころ、1人で布団に入って眠る。寝つきがいい） ＊集団活動の中で生き生きと自分を表現する

左図のように睡眠リズムは、お母さんのおなかの中では、赤ちゃんはレム睡眠（目の玉が動く浅い眠り）が主流で、寝たり起きたり（多相性睡眠）を繰り返しています。生まれてからは徐々に深く眠れるようになり、就学前には大人と同じように昼寝が不要になって、夜の眠りのみの単相性睡眠に発達していきます。

それは一足飛びに獲得できるものではなく、**カラダ（脳・体・心）の発達に伴って、かつ早寝早起きの習慣化＝睡眠教育のなかで獲得していくものです。**言い換えると、年齢に応じた睡眠時間が不足していると、カラダがうまく発達していきにくいということなのです。

特に、日本の3歳未満児の遅寝・遅起きで短い夜間睡眠については、WHOでも課題視されています。1～2歳児は身体的、知的な発達が著しいので夜間睡眠は重要です。早起きから始め、早寝の習慣をつけましょう。

3歳児の男児が父親と戦いごっこをします。キックやパンチをするのですがどこまでやらせてよいのかがわかりません

保育園の保護者から

・大人が子どもの様子を見て手加減しながら遊ぶのは楽しいものです。その際、子どもがエスカレートしすぎて力加減が分からないようならば、してはいけないことはきちんと教えましょう。

・お父さんで行うからだを使ったダイナミックな戦いごっこは、親からすると「どこまで強く育ったかな。もっと育て！」と嬉しく楽しい遊びですし、子どもは自分も「お父さんみたいに…」と、強さに憧れて行うものです。しかし、親子の間でもルールがあり、何をやってもいいという訳ではありませんね。やがて剣道、チャンバラ、すもうなどと同様、技や知恵を競い合う事もありますから、「決まり、約束」はしっかり決めたうえで楽しんで行ってください。

・その一方でちょっと考えて欲しいことは、「本来の子ども同士のごっこ遊びとは何か」という点です。以下のように箇条書きにしました。

・商業ベースに乗せられ、キャラクター商品に依存しやすい

①キャラクターごっこ ヒーローごっこ



・ことばのやり取りが単純で対話になりにくいなど、勧められる遊びではない

・ままごと・お店屋さんごっこ・病院ごっこなど

②ごっこ遊び



・役割をもって・遊びが展開し・対話をしながら遊びが深まる

・身近な大人に憧れて、真似て遊び、使う物を自分たちで考え作る

・ルールがわかる4、5歳頃になるとやがて子ども同士で技や知恵を競うことにつながる

・普通のごっこ遊びを並行して行う



・子どもと一緒に家事労働を楽しく行いながら、大人の働く姿を見せていく

③大人の役割

・子どもと一緒にごっこ遊びをすることで遊びが展開し、子どもの新たなイメージができあがる

・ダイナミックな戦いごっこは、けががないように、じゃれつきながら遊ぶ

メディア機器の声や画像では子どもの満ち足りた感情や安心感と、健全な脳の育ちを保障することはできません。それどころか育ちの妨げになってしまうことを知しましょう。



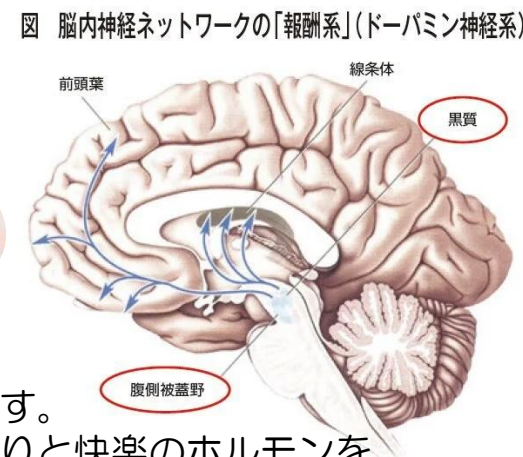
生来、赤ちゃんは人の体温や柔らかさ、向かい合った人の瞳の輝き（まなざし）や声に心地良さを感じるものです。そのなかで愛着関係を特定の大人と作りながら、「満ち足りた感情・安心」を得ていきます。このように、人間はもともと音がするもの光るもの・動くものに注意がむくようです。

そこで考えなければならない重要なことは・・・

カラフルで強い光や音を一方的に発信する動画ではどうかということです。子どものクリアな目や未熟な脳は、そこに見入ってしまいます。赤ちゃんが泣いている時に動画を見せると泣き止むのは、強い刺激によって、ストレスを感じながらも脳を一時的な釘付け状態にされるからです。生理学的には、図にあるように、報酬を期待するドーパミンとノルアドレナリンという脳内報酬系ホルモンを分泌して興奮を高めます。脳の中心部にある黒質並びに腹側被蓋野から前頭葉に向って、本当には「楽しんでいる」のではないのに、がんばりと快樂のホルモンを出しているということです。

本来ドーパミンは、乳幼児期は特に、ノルアドレナリンやセロトニンと並んで人との関係で幸福感ややる気・集中力を高める神経伝達物質です。これらのホルモンは三大快樂神経伝達物質と呼ばれているもので、脳内でバランスよく分泌されることが大切で、ドーパミンだけが過剰分泌になっているのは「依存症」・・・つまり、やめたくてもやめられないという状態になってしまっているということなのです。やっかいなことに、まだことばや認識力が十分に育っていない乳幼児期の脳は、光や動きのある映像、音に対して、勘違いと言っていいと思いますが、「楽しい」と感じやすくなってしまいドーパミンを分泌し、より強い刺激を求め続けていく方向に陥っていくといってもいいかもしれません。

そもそも「集中する」とは何でしょう・・・一つの目標や目的に固定して注意を向け、より高い成果を得るための精神活動です。また、これは人だけがもつ高次な脳、前頭前野という部分で大きくはコントロールされています。脳の育ちにも順番があり、乳幼児期は、脳の中心部（脳幹部）である「命を守り育てる脳」が主に育っていく時期です。もちろん大脳も育ち始めていますが、前頭前野は25歳くらいまでの長い年月をかけ、その間にいろいろな経験や学習を積み重ねて育ちます。前頭前野が未熟な乳幼児が、機械的映像刺激等によって集中力を高めるとするのは間違った解釈ではないでしょうか。百害あって一利なしです。



2歳児です。家では親の言うことを聞いてくれず、頑固で困っています。保育園ではどうですか？

保育園の保護者から



これは多くの親御さんから質問されます。「親の言うことを聞いてくれない」という内容の具体例としては、図表のようなことです。「**生体の生活リズム**」が身につき始め、1歳半ころから「**自律性**」（*下図に説明）が芽生え始めます。ことばの理解と発話が進むにつれてやがて分かることやできることがどんどん増えてくる3歳ころまでは、自律性が高まってきて自己主張が強くなっていきます。これは、子どもなりの判断基準を定め始める喜ばしい発達特徴なのですが、この時期向かい合う大人は余裕と根気がないと大変ですね。

保育園でも左記のような光景はよく見られますが、集団生活の場では、家庭にいる時ほど困らせることはほとんどなく、みんなほどほどの自己主張しながら先生や他児の様子を見て学び、頑張って生活しています。お父さんやお母さん、先生たち、人によっても場所によっても、いい意味で言動を使い分けているのです。これも社会性の育ちとしてはすごいことです。

チガウ！ダメ！分かるけどしたくない

ここで大事なことは2つです。

①**ダメなことは「ダメ！」と威厳ある態度で一度で叱る。**

②**「〇〇しようか？」と笑顔で促す。**

口うるさくするのは厳禁です。この2

つは、子育てを楽しくするコツとも言えます。

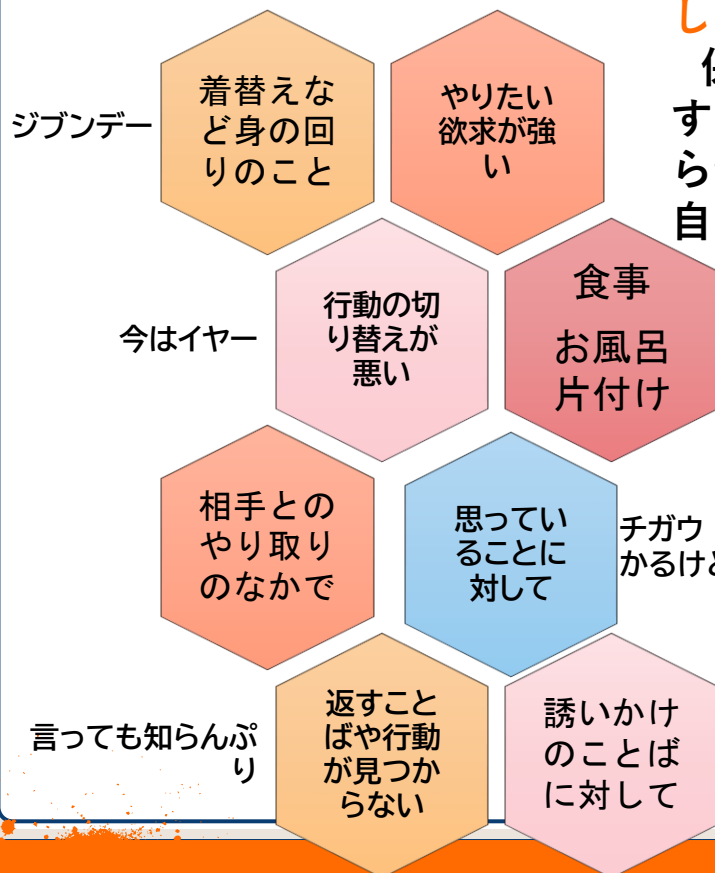
*自律性の育ちとは…
判断基準を自分で定めて、行動する力の育ち

できることや
わかることを
増やしなが

- できるorできない、を判断する
- 良いことor悪いこと、を判断する
- できないことは援助を求め、それに従う

生体の生活リズムの自律と規律性を獲得しながら

- 早起き・早寝（6:00の自律起床・20:00自律就寝）
- 食事・排泄の自律
- 衣服の着脱・清潔の習慣などの自律



学校で、授業中に寝てしまう子にはどうしたらいいのでしょうか？



まず、授業中に眠くなってしまう原因を考えてみましょう。下の図に示したように、眠くなってしまう原因はいくつかあります。どれをとっても、**ストレス過多で、起きていようとしても眠くなってしまいます。**

ストレスへの対応には、夜間の睡眠を十分にとるという「生体の生活リズム」を整えることが一番です。夜しっかり眠れると、朝は交感神経は優位に変わって意欲的活動的になれます。しかし、**夜間睡眠が不十分だと、日中の退屈さやストレス回避のために副交感神経が優位に働いて、眠くなる、眠ってしまうという防衛行為が表れやすくなるのです。**

授業の内容が簡単すぎて、つまらない

- ・ 興味が無い、湧いてこない。自分にとっての必要性を感じない
- ・ 既に解っていることなので、退屈。知的好奇心をくすぐられない
- ・ 一斉授業が楽しくない

授業の内容が難しくついていけない、つまらない

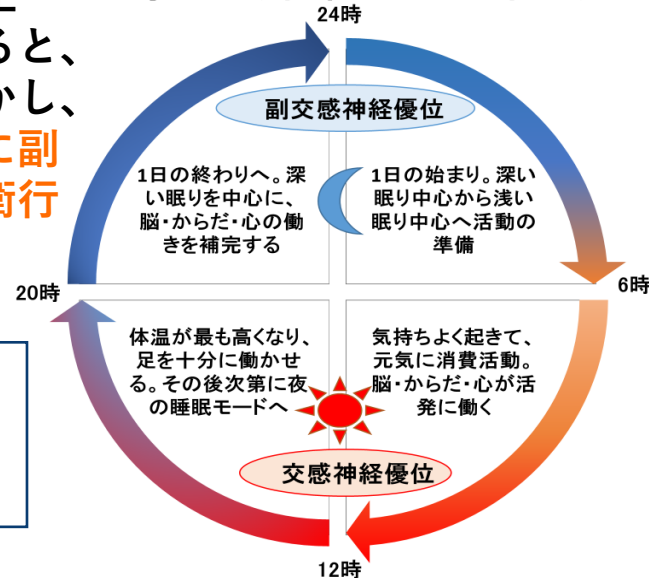
- ・ 授業内容を理解できない。解り難い
- ・ 解らないことが多くて、周囲から孤立した感じになってしまう
- ・ 読み書き、計算などが苦手で疲れる

夜間の睡眠が不足していて起きてられない

- ・ 椅子に座っている姿勢を保てず、机にもたれかかっているうちにボーっとしてしまう
- ・ 夜間睡眠の不足。（短時間。眠りが浅いなど）
- ・ 「生体の生活リズム」が乱れていて、朝から日中にかけてエンジンがかからない

放課後デイサービス指導員
から

副交感神経主導から交感神経
主導へ切り替わる1日の始まり



学習には「ああそうか、わかった!」「できた!」という実感を、その時々にもてる必要があります。また「それってどういうこと?なぜ?」などと、疑問をもって考えていることに対しては、分かった時の喜びも大きいものです。さらにその学習が、生活や遊びの場面で具体的に役立てられると学習意欲がより高まります。学習の必要性・有用性は、考えて試行

錯誤の結果生まれる成功によって、自己可能感も「もっとわかるようになりたい」という学習に挑戦する気持ちも強くなっていきます。加えて、わかることもわからないことも一緒に考えて、それを言語化しながらやり取りができる相手がいると、学習のスピードが上がるのではないのでしょうか。

保育園では重心児・重度の肢体不自由がある子の活動の充実をどうしたらいいですか？



保育士さんから



ムーミンの会の保育所では、重度の心身障害のある子や人工呼吸器などの医療的ケアが必要な子も通所が可能です。当会には保育所を含む複合施設が2か所あります。ですから、保育所の生活の一部分に隣の部屋に移動するだけで児童発達支援「つむぎ子ども教室」を併行して利用することができるのです。もちろん看護師さんも作業療法士さんも複数人いますので、その子に合わせた支援がチームでできるよう努めています。

とはいうものの、保育士さんたちが重心児の担当者となると、集団保育の間では何についてどうやって関わっていったらいいのか戸惑うことが多いと思います。子どもをクラスに受け入れることになったら、下記①～⑧を理解しましょう。一人ではなく、複数の目で確認することが大切です。障害がある子も発達のみちすじは同じです。まずは視線を合わせて、笑顔で向かい合ってあやし遊びや軽い揺さぶり遊びをしながら、信頼関係を作ります。その後右図のように、うつ伏せで遊ぶことが好きになるようにしましょう。

①どんな障害か

- ・カラダ（脳・身体・こころ）器質的損傷について知る

②機能的損傷はどうか

- ・器質的損傷によりどんな症状が表れるか

③発作はあるか、投薬はどうか

- ・その投薬の効果は何か
- ・発作時の対応はどうか

④成育歴

- ・障害発生はいつ頃か
- ・今までどこでどんな支援を受けてきたか

⑤家庭環境

- ・家族構成と子育て応援者の有無
- ・生活リズムはどうか

⑥連携可能機関

- ・病院、療育センター、発達支援事業所など
- ・行政との関係

⑦現在の発達の状態

- ・できること、分かることは何か、やりとりはどうか

⑧発達課題は何か

- ・睡眠・食事・排泄・笑い・情緒の安定・運動・姿勢・手の働き・発声・言語など

直立状二足歩行獲得までのみちすじを大切に育てましょう

乳を飲む（舌の働き）・両眼視・首のすわり

うつ伏せで肘つき姿勢保持→腕立て姿勢保持

回りばい→後ろばい（寝返り＊手押し車の練習）

両手・両膝ばい→（自らのお座り）

高這い→立位→歩行→かがむ
（○脚状＝両ひざが外側を向く）

歩く・走る・止まる（×脚状＝両ひざが内側を向く、短い時間ならば直立姿勢が保てる→片足立ち）

いろいろな協調運動・巧みな運動・直立と直立状二足歩行の獲得（平行脚＝両ひざが正面を向く）へ

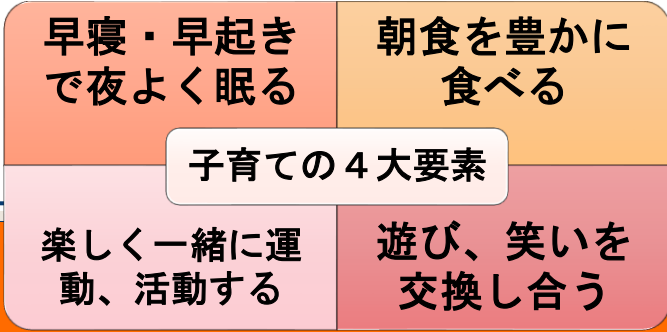
1 歳児の母親です。そろそろ職場復帰をしたいと考えていますが、幼稚園と保育園、どちらが教育的ですか？



	幼稚園	保育園
管轄	文部科学省	厚生労働省
位置付け	学校教育法に基づく学校	児童福祉法に基づく児童福祉施設
対象年齢	満3歳から小学校就学前まで	0歳児から小学校就学前まで
教育・保育内容	幼稚園教育要領	保育所保育指針
標準保育時間	午前中～昼過ぎまでの4時間ぐらい	1日8～11時間が原則
入園条件	なし	仕事や病気などで家庭で保育ができない状態

上の表に、幼稚園と保育園の違いをまとめました。今の時代は、共働き世帯が多いですから、「今職場復帰を…」と考えているならば、1歳児で空きのある保育園を探すか、次年度から2歳児クラスで保育園入所を申請していくのがいいと思います。あるいは勤務時間を短縮するのであれば、「プレ幼稚園」を2歳児から、という方法もあります。幼保一体型の「こども園」もあります。

保育園にしろ幼稚園にしろ、公立に比べて私立の方が、方針、保育・教育内容に明確な特徴が打ち出されていると思います。例えば、当法人の保育方針は、「ヒトとしての生体の生活リズムを守り育て、発達を保障する」です。運営法人の理念等と保護者の考えが一致して、園と家庭の協力で子育てが営まれることが大変重要です。



子育て相談から

「幼稚園か保育園かで学力に差が出るの？教育面では、文部科学省管轄の幼稚園の方がいいのかな？」などと考える方が多いようです。しかし、そもそも乳幼児期は、大人の養護が必要で生活と遊びを積み重ねながら育つのですから、保育も教育も同じ意味合いで捉えていいと思います。確かに今わが国では、「子どもの貧困と学力格差」が問題になっていますが、学力の差は幼稚園卒か保育園卒かではないと結論付けられています。

では为什么呢。それは、**語彙力とコミュニケーション能力の高さ**が、児童期の学力テストの成績と因果関係ありと言われています。言い換えると、大人から一方的に教えてもらうのではなく、**具体的で楽しい経験を積み重ねながら「対話」し、学ぶ関係を築くことが大切**だということです。まずは、毎日の生活と遊びのなかで親子間で対話力を育てていきましょう。

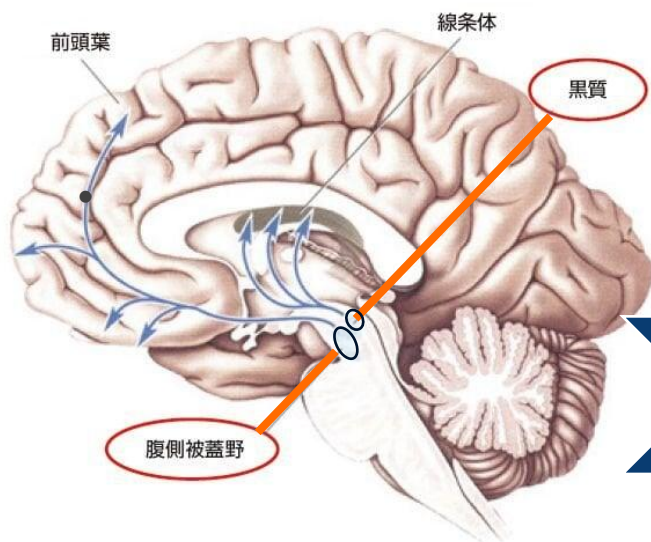
活動に意欲的でない子、励ましてもなかなかやろうとしない子にはどう対応したらいいですか？

学童保育指導員から

子どもは普通、集団の活動が「楽しそう（楽しい）・面白い・興味がある」と感じたり仲のいい子と連れ立って参加したりするものです。ですからまず、**集団活動がその子にとってどう受け止められるものなのか**、一度集団活動の内容を見直してみることが必要でしょう。また、気が合う子がいるかどうかなど**子ども集団の人間関係**も観察する必要もあるかもしれません。

- また一方では、下の図にある**ドーパミンの分泌と脳の働きの育ち**にも注意を払うことも大切な視点です。ドーパミンは報酬を得ようと期待している時、つまり「面白そうだ」と感じる時に、前頭葉を活発に働かせるホルモンです。夢中になっている時には、ドーパミンの分泌が良いといえます。実はこのホルモンは、夜の睡眠中に生成されて、脳幹部の中脳にある大きな神経核（神経の塊）である黒質や腹側被蓋野というところから日中に分泌されます。**良い睡眠がないと分泌不足になります。**

脳内神経ネットワークの「報酬系」(ドーパミン神経系)



・「やろうとしない」ではなく、「やりたいと思っていてもできない」＝脳がうまく働かない」状態、**脳の未熟さに起因しているかもしれません。**

・もう一つの観点として本当に参加していないのか、**どういう参加のし方をしているのか**観察し直してみましょう。参加のし方にも段階があります。本人の意思の尊重が原則です。

その場において
雰囲気を感じる

見て、聞いて
参加する

延滞模倣を
する

一部分だけ
やる

一緒にやる

座ってられない。止まってられない。話を最後まで聞けない。

活動の説明やルールを話していても、最後まで聞かずに途中で動き出してしまう子がいます。

じっと座ってられず保育士のお話を落ち着いて聞けない。どうしたらいいのでしょうか。

声かけだけでは効果がなく困っています。(5歳児) ※今回は運動発達の面から考えます。

(ADHDなどの子どもについてはこの限りではありません。)

「姿勢を保てない」のは、、、

幼児のリズム運動やハイハイ、体操遊びを見ていると「止まる」ことのできない子が多く目につきます。そもそも日常生活の中で「止まる」という動作は子どもの場合は特に意識しなければならないのです。

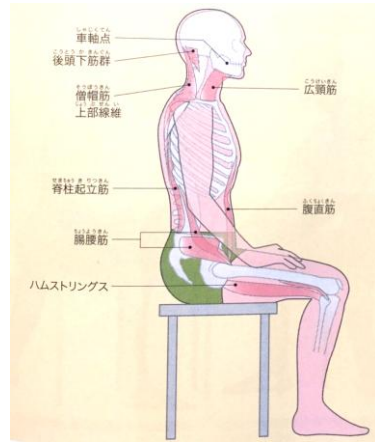
右の図の抗重力筋は地球の重力に対して姿勢を保つために働く筋肉のことです。下腿・大腿・腹部・胸部・首の各部前後に張り巡らされ、前後左右互いに伸び縮みをしながらバランスを取っています。(関節を曲げる働きをする屈筋と、伸ばす働きをする伸筋などを筋拮抗と言い、互いに反対の作用を同時に行う一対の筋肉があります。)

「ただ立っている状態」の時、からだのどの部分の筋肉が働いているのでしょうか。ももや腹、ふくらはぎや足指など様々な個所がバランスを取るため筋肉をちょうどいい状態に保持できるよう動かし続けています。これは脳の制御機能によるものです。

「きおつけ・休め」の姿勢さえ力を抜いているわけではありません。

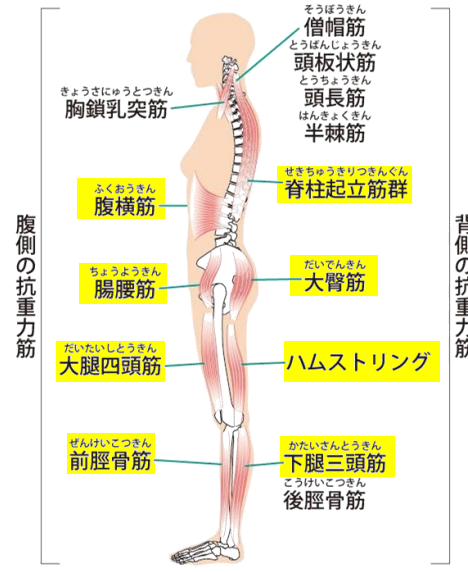
姿勢の保持は筋肉を正しくちょうどよく緊張させる「静止という運動」です。

全身の抗重力筋がしっかりと育っていないと、直立、座る、(止まる)という姿勢の保持は難しいです。



図の引用 「竹井仁：姿勢の教科書,夏目社,2015」

姿勢を保持する抗重力筋群



「Hot日本赤十字社」

年長児クラス保育士さんから

「止まるためには動く」

筋肉は末端から中心に、大きい筋肉から小さい筋肉の順に育ち、3歳頃には短時間ならば直立ができるようになります。

その頃から駆けまわり飛び跳ねるなど、楽しくあそびながら、様々な構えやポーズをとろうとしたり、音を立てずにジャンプしてみたり、大きな音を立てて歩いてみるなど、**自分のからだを意識的に調整して運動することで**前後左右の筋力がバランスよく育ち、力加減をコントロールできるようになり、結果として静止状態を獲得します。

なので

声かけをしつづけるだけでなく、まず姿勢保持ができるからだをつくっていくことが大切です。

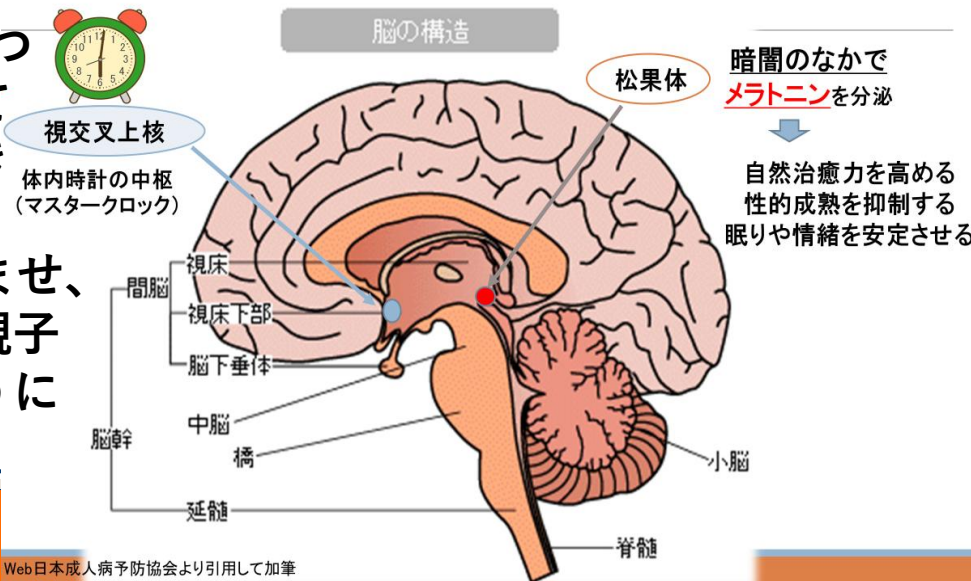
保育園から帰宅後、夕食の準備の時間から子どもにTVやビデオなどを見せて過ごさせたり、食事中に席を立たないようにするために見せたりしていますが、よくないですか？

保護者面談から

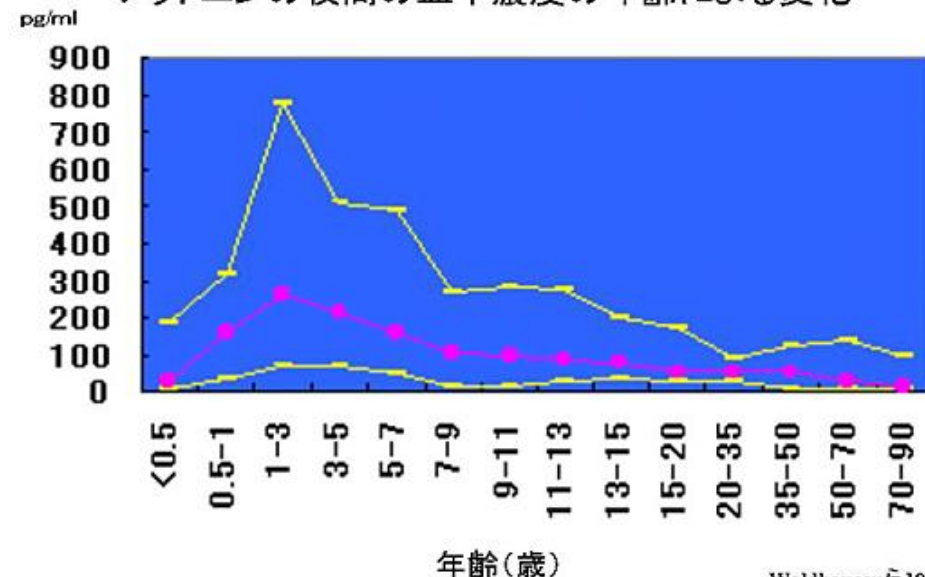
夕方から夜になり目に入る光の量が少なくなって暗闇を感じてくると、脳の真ん中奥深くにある松果体（松ぼっくりのような形をしている）という器官からメラトニンという物質が分泌されます。これが、次第に眠気をつくり、自然な入眠に誘います。ですから夕方からは部屋の明かりを落としていくなどして、ブルーライト（テレビやスマホなどの液晶画面に含まれる）などの強い光の刺激を避けることが安眠のコツです。

メラトニンは右のグラフのように、脳・身体・心の発達に重要で幼少期に最も多く分泌します。例えば、慢性的にメラトニン不足の脳をつくってしまうと、性的成熟が早まり、女子では早発月経を引き起こすことも知られていますので注意が必要です。

また、食事中TVがついていると、かえって食べることに専念できなくなります。30分程度で食事を済ませ、準備や片付けなどは親子で手早く済ませるように工夫しましょう。



メラトニンの夜間の血中濃度の年齢による変化



Waldhauserら1988

来年度就学を迎えるダウン症の児です。「特別支援学級に通うためにはトイレトレーニングが終了していないと…」と聞きました。おむつを外すにはどうしたらいいのでしょうか？

電話での発達相談から



まずは、**昼の排尿の間隔を確認**するようにしましょう。通常2歳くらいになると、膀胱に尿を溜め、おしっこの間隔が空くようになってきます。間隔が1時間半から2時間以上空くようになるとおしっこが我慢できるようになるため、トイレトレーニングの開始目安になります。紙おむつや紙パンツをやめて普通の布パンツをはかせて排泄の自律を目指していきましょう。

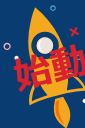


ダウン症の子どもは身体全体の筋肉が低緊張な状態にあるため、**腹筋・骨盤底筋・膀胱の括約筋などの筋肉の働き**が未発達で、排泄の自律が遅れる場合が少なくありません。そのような場合にあって、もう来年度は就学ですから、右の図に示したようなやり方で、日中は紙パンツをやめて布パンツにし、トイレトレーニングをしましょう。

その際筋肉の働きだけでなく、**排泄中枢である視床下部が抗利尿ホルモン(バゾプレッシン)の分泌指令を出すように働きを強くすることが大切です**。「大事なポイント」である**早起き・早寝、運動、ストレスを与えないこと**に気をつけて進めていきましょう。

1時間半～2時間位の間隔で生活のリズムに合わせてトイレに誘う

・排泄はトイレでと意識付けをします（大人がしているところを見せるのもアリです）



便座に座らせる。座位が安定していることが大切

・補助便座や捕まれる所（大人が体幹を支えてもOK）があった方がいい子もいます

成功した時はよくほめる。出ない時も笑顔で「また今度、出る時に教えてね」

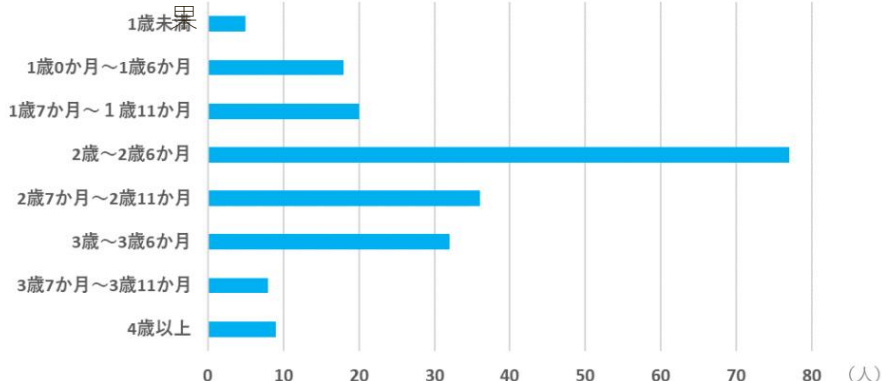
・お漏らししても叱らないこと、一緒にきれいにするのが大切です

大事なポイント

・叱らない。焦らない
・早起き・早寝の生活リズムで脳の働きを強く
・たくさん歩いて足腰・腹筋を強く育てる

トイレトレーニングをいつから始めましたか？

「2歳～2歳6か月」が77人／205人中でダントツの結果

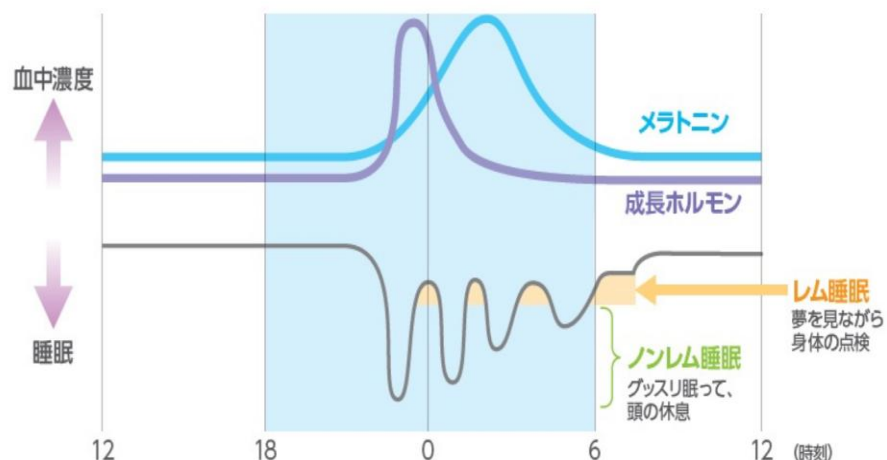


グラフの引用 web 学研「こそだてまっぷ」より

1歳1か月の子どもです。1日3食を完了食の状態では食べられるようになりました。食後と寝る前と夜間に母乳を与えていますが、そろそろ断乳した方がいいのでしょうか？

子育て相談室での相談から

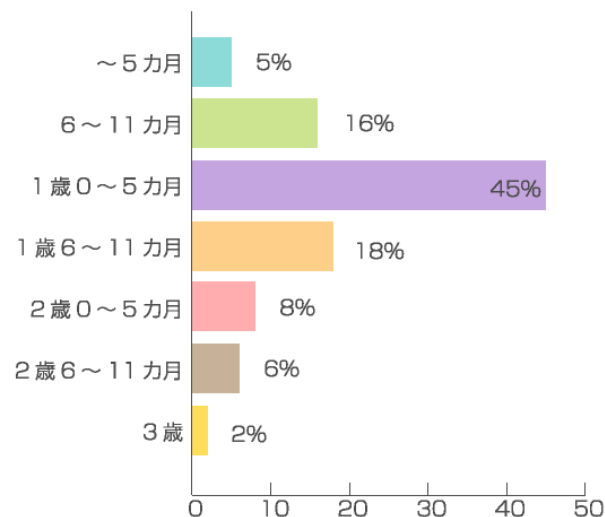
個人差はありますが、離乳食完了期（生後12～18ヵ月頃）になると、形のある食物をかみつぶして、エネルギーや栄養素の大部分を1日3回の食事と1日1～2回の補食から摂取できるようになります。また、水（湯冷まし）や薄めた麦茶などもストローやコップで上手に飲めるようになり、母乳あるいは育児用ミルクが要らなくなっていくます。「そろそろ断乳かな？」というサインと言えます。右の図のように、断乳の時期に対する質問に半数のお母さんが1歳半までに断乳をしたと答えています。



この時期の子どもは「食べる力」だけでなく、「眠る力」も発達していきます。実は、骨や筋肉を作る成長ホルモンや夜ぐっすり眠って自然治癒力を高めて脳・身体・情緒を守り育てるメラトニンは、1歳～2歳代に分泌のリズムを形成していくのです。ですから、夜は暗闇の中でしっかり眠る習慣を身につけていくことがとても大切です。夜間に軽い食事となってしまう授乳は、食事のリズムも睡眠のリズムも未発達な状態にしてしまう恐れがあります。夜中に子どもが目覚めてしまった時には、水分補給をして寝かしつけます。夜間の断乳に2～3日かかりますが、一度決めたら、子どもが泣いてもやり遂げましょう。

1歳を過ぎるころから夜間の授乳をやめ、授乳回数を減らしていくことで徐々に母乳がつくられなくなり、母乳分泌量も減っていくようです。お母さんは、断乳ケア（＝断乳の経過途中で乳房トラブルがないか確認し、搾乳をして乳汁うっ滞を緩和させる乳房マッサージのこと）をしっかりと、母子共に夜ぐっすり眠れるようになりますように。

断乳したのはいつ？

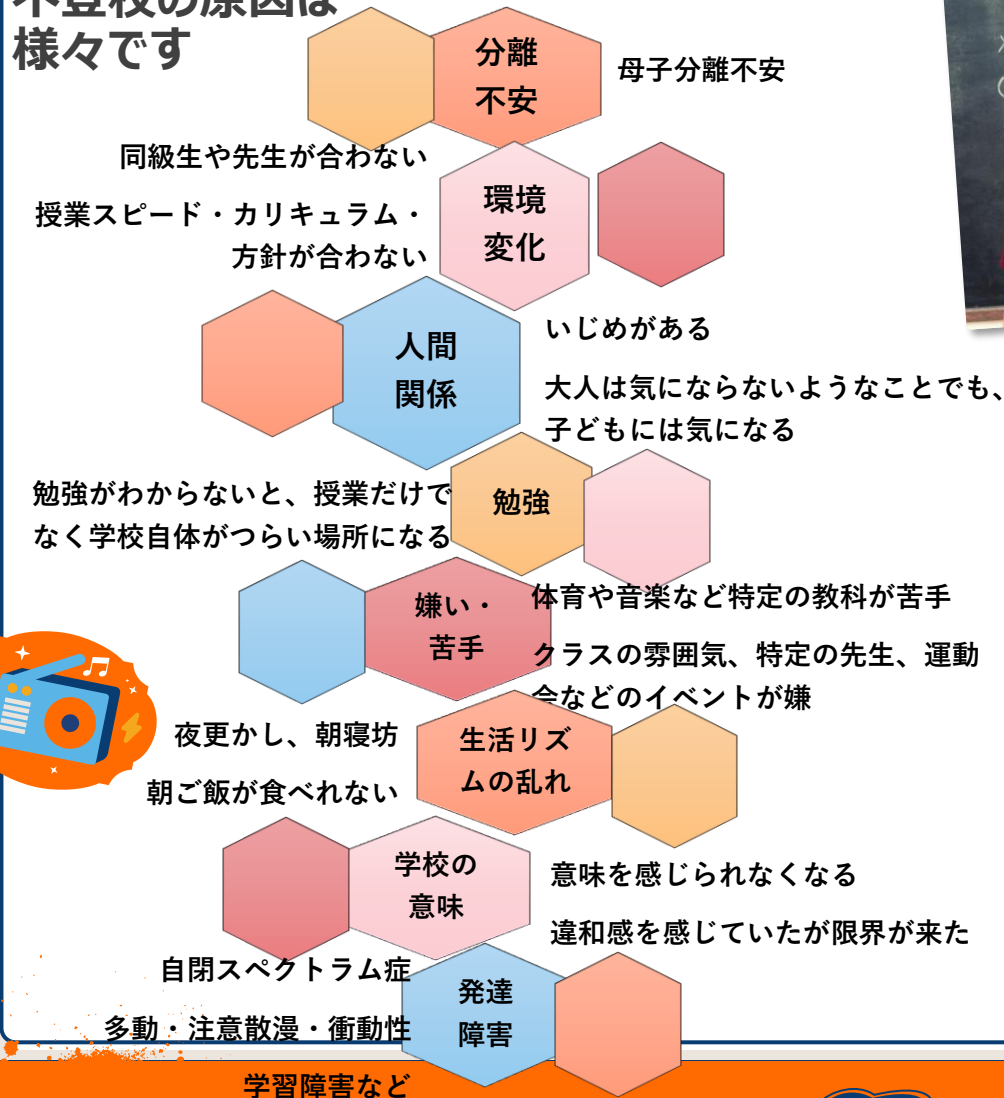


2016/2 会員アンケート | 単一回答 (n=213)

グラフの引用 web「たまひよ」より

「先生がうざい」と言い、またクラスの子に何か言われると泣いてしまう、小学校高学年の児が1か月以上不登校です。脳のどこかに弱さがあるのでしょうか？

不登校の原因は様々です

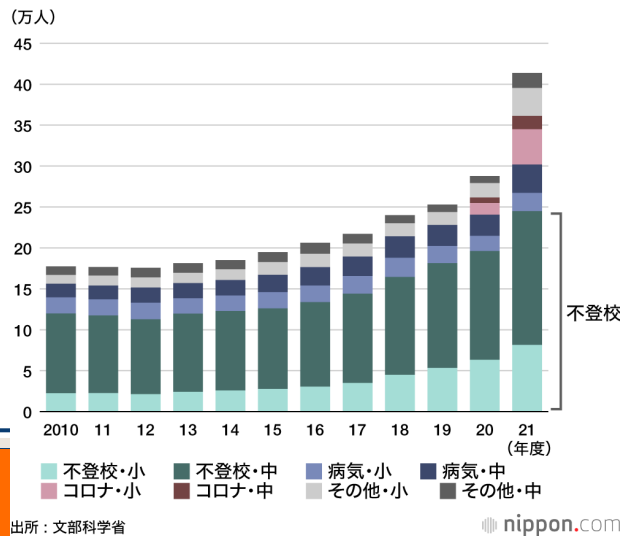


研修を聞いた保育士さんから

コロナ禍を経て、登校渋りや不登校の子どもたちが一段と増えたと言われています。また今でも、コロナの後遺症に苦しんでいる人たちが数多くいると聞きます。

本来は友達をつくり、一緒に遊び、学ぶことが楽しいはずの時期に、コロナ襲来で突然年度末に学校閉鎖、3密を避け、不要不急の外出禁止だったのですから、その時々が大切な、育ち盛りの子どもたちの人間関係を作る場と学びの場が失われてしまいました。「子ども期の今」を十分に楽しく充実したものに保障していくべき私たちは、これからたくさんの努力をしなければなりません。

小中学校における長期欠席の状況



子どもたちが抱えている悩みやストレスは、右に示したように本当に様々あり、それがいくつか複合的に重なって、不登校などの状態になってしまっています。「脳のどこかに弱さがある」というよりも、「脳が未発達な状態にある」「うまく働きにくい状態に陥ってしまっている」と考えてはどうでしょう。子どもの脳は、睡眠不足とストレスと孤独にとっても弱いものです。毎日の生活を夜の睡眠と楽しい家族とのコミュニケーションから見直してみましょう。気持ちよく朝起きることが第1歩です。

子育てにはほめることも叱ることも大切だというけれど、ほめ方叱り方は？

叱っても1度では言うことを聞いてくれない子にはどうしたらいいですか。一方ほめ方については「上手ね」を連発しない方がいいと聞きましたが、あえて声をかけるならどんなことばが適切でしょうか。

1歳半ごろから「ジブンデ！」「イヤ！」「チガウ」などと言うようになり、《自律性》が芽生え始め、2～3歳代はとても強い自己主張をするのが通常です。それだけ自分でできることや分かることが増えてきて、**良い⇨悪い、できる⇨できないについての判断基準を自分で形成し始めているという成長発達の証**なのです。しかしこれはあくまでも子どもの判断ですから、それが適切ではなかったり危険であったりすることもあります。できるようになったことや頑張っている時にはほめ、良し悪しを教えることも保育や子育てにおいて必要です。「何でも子どもの自由にする」「ほめて育てる」というのは違うと思います。

研修を聞いた保育士さんから



叱る…威厳ある態度で1度で叱る

向かい合って子どもの目をしっかり見て最も怖い顔で真剣に

・離れた距離で叱らない

だめ！やめて！いけません！などの一言で叱る

・1度で分からないことは、2度3度言っても分からない。叱り方が悪いと大人自らを反省する



口数多いのは一番よくない



ほめる…笑顔でにっこりうなづいて

これ以上の喜びはないという笑顔でうれしさを表現する一言を

・子どもは自分でもできた事が分かり、大好きな人に認められた充足感で満たされる→自己肯定感へ

身近な大人の笑顔が一番のご褒美

・物でご褒美を与えない。物のご褒美を与えられることが前提でないとやらない子では困ります

最も怖い顔と一番の笑顔を効果的に使える大人になりましょう。

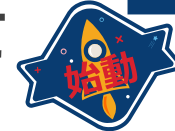
大人の力量が試される時かもしれません。子どもも大人の顔や態度をよく見えています。

現在1歳11カ月、600gの早産児。「パパ・ママ」は言うけれど、ことばが増えていきません。障害があるのでは？と心配です。



約10か月間はお母さんのおなかの中で安心して育つはずの赤ちゃんが、何かのトラブルによって在胎6カ月と少して生まれて、その後も一生懸命生きています。まず、子どもが育ちやすい環境を整えましょう。

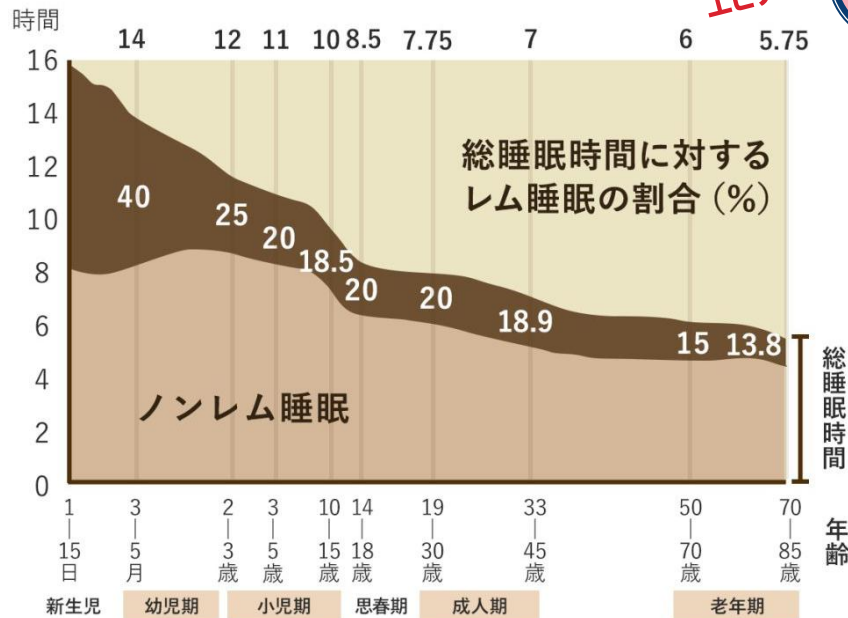
子育て相談室での相談から



お母さんのおなかの中（胎内）と生まれてからの私たちの社会生活（外界）では刺激量も安全性のリスクも大きく違います。赤ちゃんは生まれるとすぐ、光と音、匂いや身体に触れるものすべての刺激にさらされる環境に放り出されて生きていく宿命です。他の動物に比べてヒトだけが、特に未熟な状態で生まれてくるのです。未熟なカラダ（＝脳・身体・心）でそれらを少しずつを受け止めながら、同時に成長・発達させていきます。それは、ヒトの脳がとくに発達していく動物だからだと言われています。

総睡眠時間、レム睡眠、ノンレム睡眠の加齢による変化

エビデンス



①毎日の睡眠（夜間睡眠と昼寝）や食事、起きている時の遊びが、親子ともに、心地よく穏やかに繰り返り積み重ねられるようにしましょう。

②乳幼児期には個人差がありますが、11～14時間の睡眠（昼寝も合わせて）が必要です。図に示すように、記憶の整理をしたり内臓の働きや免疫力を高めたりするレム睡眠という浅い眠りが、脳と身体を守り育てていくのです。昼寝時にはレム睡眠が多く出ますから、一定時間の昼寝の習慣を身につけましょう。ゆっくりとした一定のリズムで肩や背をタッピングすると身体の力が抜けて眠り安くなります。

③こちらの言っていることが分かり、指差しをし、大人とよく声を出して笑い合って遊ぶことができていれば、心配はいりません。もっともっとまねが上手になるよう向かい合って遊びましょう。ことばも大人の模倣から覚えていきます。

