

ここ十年来睡眠の相談は後を絶ちません。子育て中の方にとってスマートフォンは、育児情報を検索したり育児仲間と SNS で繋がったり、なくてはならないものになってきていますが、スマホで就学前の幼児までユーチューブを観たりゲームをしたりして「夜なかなか寝付かず毎日10時を過ぎます」といった声も多く聞かれます。

1960年以來5年毎に実施している“NHK 国民生活時間調査”によると、日本人の睡眠時間は年々減少し1960年から50年間で60分も減っています。高度経済成長期の長時間労働という働き方にテレビの普及が相まって、大人も子どもも就寝時間がどんどん遅くなったことが原因です。その後、睡眠研究が飛躍的な進歩を遂げ、睡眠の重要性が科学的に立証され、国を挙げての“質の良い睡眠対策”などが功を奏し、2015年には睡眠時間の減少が止まりました。

子どもの睡眠時間は、3~5歳で1日10~11時間は必要です。米国では理想的な睡眠時間を同年齢で10~13時間とし、実際に日本人より多く睡眠を取っています。

まずは早起きから始めましょう。起床時間を決めて、毎日その時間に起きる習慣を作ります。朝起きて陽射しを浴び、味噌汁や卵魚肉など植物性・動物性タンパク質の必須アミノ酸が入った食事を取ることで、14時間ほど経つと体内で眠りに誘う物質が作られます。起床時間はご家庭の状況にもよりますが、遅くても7時には起きましょう。早起きに切り替える時がちょっと大変かもしれませんが、幼少児は昼間眠くなり、ついお昼寝が長くなりがちですが、お昼寝は2時間までとし午後3時半以降は寝かさないようにしましょう。日々定時に起きることを習慣にしていると、次第に「早起き,早寝」のリズムが付きます。太古の時代から人間は朝の陽射しで目覚め、日中に活動し、日が沈むと休息をとる生活で、自然の恩恵を沢山受けてたくましい体を育んできました。

就寝前のスマホやパソコンのブルーライトで、寝付きが悪く眠りが浅いといった「睡眠の質低下」をきたすことも実証されています。静かな話をしたり、子どもが主人公の即興短編物語を語ってあげたり、ゆったり絵本を読んであげたりして就寝前のひとときを親子で楽しみましょう。「親も忙しいし眠い」、そうですね。「早起き,早寝」のリズムが付いてきたら、布団に入って数分後には可愛い寝息が聞こえるようになるかもしれません。