

朝起きられない子どもの「ねむり」と生活リズム

昭和医科大学横浜市北部病院副院長　こどもセンター長　教授

池田　裕一

小児科の外来には、「朝どうしても起きられない」「気がつけば学校に行けなくなっていた」という子どもたちが相談に訪れます。私の専門は夜尿症ですが、おねしょの子どもたちの眠りを調べるうちに、子どもの睡眠が夜だけの問題ではないことに気づかされました。

いま全国の小中学生のうち、不登校の子どもは約 35 万人にのぼります。背景には不安や発達の特性など、さまざまな事情が重なっていますが、そこに「睡眠の乱れ」が隠れていることは少なくありません。

思春期になると、人間の体内時計は自然に夜型へ傾きます。これは生物学的な変化で、本人の意志ではどうにもなりません。そこへ学校の早い始業時刻、夜のスマートフォン、休日の寝だめが重なると、平日と休日で眠る時間帯が大きくずれ、まるで時差ぼけのような状態になります。中学 3 年生では、平日と休日の就寝・起床時刻に 1 時間以上のずれがある子どもが 4 割を超えるという調査もあります。朝起きられない、授業中に眠い、気分が沈む。こうした姿は怠けではなく、眠りのリズムが崩れたサインかもしれません。

不登校への対応では、本人の気持ちや学校での環境調整が大切です。同時に、眠りや生活リズムを一度見直してみることも、子どもへの大切な支援の一つだと思います。家庭でできることは案外シンプルです。寝た時刻と起きた時刻を毎日書き留める「睡眠日誌」をつけること。夜は部屋の明かりを落とし、スマートフォンを寝室に持ち込まないこと。午後以降のカフェイン（エナジードリンクやコーヒーだけでなく、緑茶も含みます）を控えること。この三つだけでも、眠りは少しずつ変わっていきます。

睡眠日誌を見せてもらうと、「10 時間は寝ている」はずの子が、実際には 5 時間ほどしか眠れていなかった、ということもありました。記録は、子ども本人も気づいていない事実を映してくれます。

「ちゃんと寝なさい」と叱る前に、まずその子の眠りを一緒に眺めてみる。そこから見えてくるものが、きっとあります。

