

健康教育[®]

No.202

— 健康なくして教育はありえない —

これからのグローバル社会を生きるために必要な幼児期の教育… 船津 徹
幼児の「なかなか寝てくれない」に対処する …………… 森田 麻里子



「健康教育」[®]

健康なくして教育はありえない

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	これからのグローバル社会を生きるために必要な幼児期の教育
11	幼児の「なかなか寝てくれない」に対処する
15	あらまし

これからのグローバル社会を生きるために必要な幼児期の教育

TLC for Kids代表

船津 徹



「子育てに正解はない!」という言葉をよく耳にします。子どもにはそれぞれ異なる個性や得意不得意があり、考え方も違う。だから「子育ての正解も一人一人異なる」というのはその通りです。しかし、私は敢えて「子育てに正解はある」とお伝えしています。

私が考える子育ての正解は「自信を大きく育てること」です。

私はアメリカで25年に渡り学習塾を経営しており、様々なバックグラウンドを持つ5000人以上の子どもたちに関わってきました。多くの生徒は幼児期から入塾し、小学校、中学校、高校と通い続けます。私の塾の特徴は、多様な人種、家庭環境、文化的背景を持つ子どもたちが成長して社会に出るまでの変遷を一貫して見守ることができる点です。

幼い頃にキラリと光る才能を見せていた子が、年齢が上がるにつれ平凡な能力の持ち主になり、周囲に埋もれていくことがあります。また、ごく普通の才能の持ち主だった子が、年齢と共に実力をつけ、壮大な夢に向かって突き進んでいるケースもあります。一体この差はどこから生まれてくるのでしょうか?

様々な要因がありますが、子どもの行動を決定づける一番大きな要素は「自信」であると私は考えています。自信は人間の行動を前向きにする原動力です。自信が大きい子どもは、困難や失敗を恐れずチャレンジを継続することができます。また性格的にも周囲に対して「開放的」になります。つまり「やる気」と「明るさ」に満ちあふれたたくましい子どもに成長するのです。

子育てと教育に共通する目的が「社会で自立する力」を育てることです。子どもが成長して社会に出る20年後、日本のグローバル化はこれまで以上に進んでいます。グローバル化は「競争の激化」をもたらしますから、日本の子どもたちにも「世界標準のメンタルタフネス」が要求されるようになります。

生き馬の目を抜くような競争社会の中で、子どもたちはたくさんの挫折や敗北を経験することでしょう。しかし、逆境に決して屈することなく、自分らしく自己実現を追求し続ける。そんなたくましい心を与えるために「自信を大きく育てる」子育てが、今、親や教育者に強く求められているのです。

根拠のない自信の育て方

では、自信はどうやって育てれば良いのでしょうか?

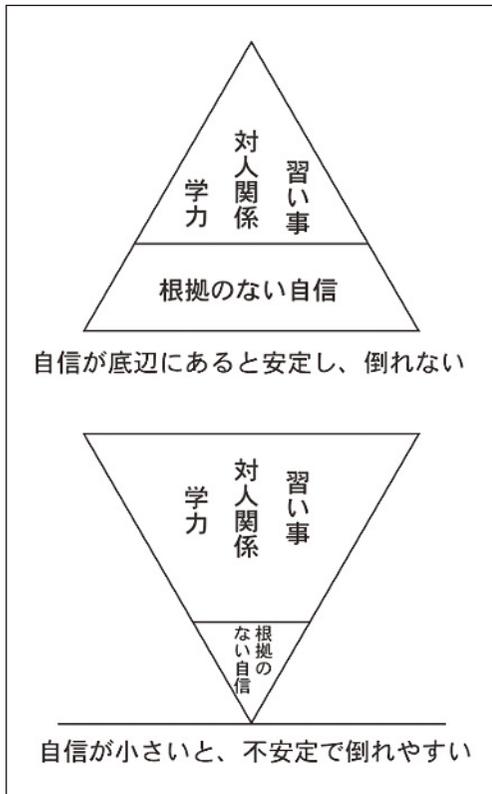
子どもの自信は「根拠のない自信」と「根拠のある自信」に大別できます。まずはこの二つを明確に区別して、それぞれの育て方の違いについて、親や保育者が理解しておくことが重要です。

「根拠のない自信」は「自分は愛され受け入れられている自信」です。前提として根拠のない自信は「親から与えられるもの」です。もちろん親以外の養育者、幼稚園や学校の先生の言葉や対応が「根拠のない自信」作りの手助けとなることはあります。しかし子どもの健全な精神発達を促すには、子どもにとって最も身近な存在

である「親から」可愛がられ、大切にされ、愛情をたっぷりもらう経験が不可欠です。

「自分は親から愛されている」「自分は親から受け入れられている」という「根拠のない自信」を大きく、どっしりとしたピラミッドのように構築することができれば、その上に積み上げていく勉強、スポーツ、音楽、人間関係、あらゆることがうまくいくようになります。

反対に「根拠のない自信」が小さく不安定だと、その上に積み上げていく勉強や習い事も、うまくいかなくなります。また、積み上げる技能が増えるにつれて安定感がなくなり、精神がグラグラするようになってしまいます。つまり、困難があった時に挫折しやすく、プレッシャーにつぶされてしまう可能性が高くなる、ということです。



繰り返しますが子どもの「根拠のない自信」を育てる担い手は親です。なぜなら、この自信を育てるには「子どもとの密接な身体接触」が最も効果的であり、それを実現できるのは親だからです。保護者の皆さんに「自信を育てる」ことの大切さを伝え、家庭で以下のような「自信育て」を実践してもらいましょう。

【1】根拠のない自信育ては「ベタベタ」が一番効果的

「根拠のない自信」を育てる一番の方法は「スキンシップ」です。肌と肌との触れ合いを通して「愛されている実感」を子どもに伝えることができます。子どもが幼稚園から帰ってきた時、お母さんがギュッと抱きしめて「今日も幼稚園がんばったね!ママは元気な〇〇ちゃんが大好きよ」とほめてあげると「自分は愛されている」「大切にされている」と子どもは実感できるのです。

子どもの心の中には「自信」と「不安」が常に同居しています。何かをきっかけに「不安」が「自信」よりも大きくなると、子どもは「不安だ、助けて!」というサインを出します。親はこれを見逃さないようにしてください。

指しゃぶり、つめ噛み、おねしょ、親にまとわりつく、幼稚園に行きたがらない、ぐずりが多くなる、親と目を合わさないなど、子どもにいつもと違うしぐさが現れるのは「不安」を親に訴えているサインです。

子どもに「不安」のサインが見えたら「不安」にはふれずに、「自信」を大きくすること=子どもとベタベタすることを実践してください。子どものわずかな心の変化を見逃さずに、必要な時にはスキンシップを増やして精神を安定させてあげることが「自信育て」には欠かせません。

親が意識して皮膚接触を増やすと、子どもの表情が明るくなり、やる気が満ち溢れてくることに驚くはずです。欧米では親子間のハグやキスなどのスキンシップは親子関係を良好に保つための知恵であり文化として浸透しています。

多くの日本人は、親子間であっても、人前でキスしたりハグすることに抵抗を感じます。そんな場合は、家の中でスキンシップを増やし、愛情のインプットを積み上げてください。「かわいい〇〇ちゃんが大好き」「〇〇はママの宝物よ」と愛情溢れる言葉をかけながら抱きしめたり、マッサージしてあげると、子どもは親の愛情を実感でき「根拠のない自信」を大きくすることができます。

【2】子どもの問題行動は「愛情の確認行為」である

子どもは「自分は本当に親から愛されているのだろうか?」と不安になると、愛情を確認するために、反抗、わがまま、ぐずりなど、親を困らせる行動を起こします。子

どもの問題行動は「愛情の確認行為」です。この時、親は感情的にならず冷静に対応することが大切です。

問題行動がよく見られるのが下の子ができた時です。生まれたばかりの赤ちゃんが母親の胸に抱かれている姿を目にした時、上の子は「大好きなママが取られた!」と強いジェラシーを感じます。そして母親の関心を自分に向けてするために「あらゆる悪い行動」を起こすのです。

この時、上の子の寂しい気持ちを受け入れず「お兄ちゃん(お姉ちゃん)なんだから言うこと聞いて!」と突き放してしまうと、根拠のない自信は減退します。そしてさらに問題行動が長引くという悪循環を引き起こすのです。

上の子に問題行動が見られる時は、下の子の世話は父親や祖父母に任せて、母親と上の子と一緒に過ごす時間を作ってください。上の子を抱きしめ「ママは○○ちゃんが一番好きよ」と伝えれば、愛されている自信が大きくなり、おかしい行動は収まっていきます。

また母親一人で赤ちゃんの世話をするのではなく、上の子を下の子の育児に参加させましょう。上の子は母親と過ごす時間が増えますから、どんな手伝いでも引き受けてくれます。そして手伝いをしてくれたら「ありがとう、助かったわ」と抱きしめてほめてあげるので、上の子は「自分は親から必要とされている」という自信を取り戻すことができます。

オムツ交換、沐浴、着替えなどに積極的に上の子を参加させましょう。子どもに手伝わせるよりも親がやってしまう方が早いでしょうが、上の子に疎外感を味わわせないことが目的です。上の子に下の子の世話をさせると、仲の良いきょうだいに育ちますので、その後の子育てがずいぶん楽になります。

[3] 定期的な「愛情の補充」が必要

子どもが成長するプロセスでは自信喪失に陥るタイミングが何度も訪れます。卒乳、トイレトレーニング、魔の二歳児、初めて習い事に参加する時、幼稚園に入園する時、小学校・中学校に進学する時など、習慣や環境の変化への適応が迫られると、子どもの情緒は不安定になります。

繰り返しますが、子どもが不安のサインを出した時

は、その都度、親が「愛情の補充」を行ない「根拠のない自信」を大きくしてあげてください。「大丈夫」「できるよ」と言葉で励ましてあげるのも良いですが、子どもに愛情が一番伝わるのがスキンシップです。

子どもが小学生以上になると、お互いに気恥ずかしさが出てきて、抱っこしたり、添い寝したりという直接的なスキンシップは減っていきます。その代わりに、頭をなでたり、肩や背中をさすったり、手足のマッサージをしてあげるなど、スキンシップの方法を工夫してください。

また父親が子どもと一緒にサッカーやキャッチボールなどのスポーツをしたり、すもうやプロレスごっこをするなど、やや「荒っぽい遊び」を通して身体が触れ合う機会を増やすことも「愛情の補充」に効果的です。

メリーランド大学のナターシャ・カブレラ博士の研究によって、父親の子どもへの関与が多いほど、子どもの情緒が安定し、認知力(学習能力)が高くなることがわかっています。

また、モントリオール大学のダニエル・パケット博士は、父親と活発な遊びを多く経験した子どもは、不慣れた環境においても果敢にチャレンジしていく傾向が強くなるという研究結果を報告しています。

さらに「父親が擁護的である場合、子どもは友だちから受容され、友だち関係が良好になる」(Lynn 1979)、「父親は子どもの社会性の発達に顕著な影響力を持つ」(Clarke-Stewart 1980)などが明らかにしているように、父親の育児参加は子どもの「やる気」「学力」「人間関係」の形成に強い影響を持つのです。

[4] 過保護と過干渉の違いを知る

4歳になった子どもを親が抱っこしてる姿を見て「過保護だ」と言う人がいます。しかし、子どもが抱っこを望むのであれば、親はいくらでも抱っこしてあげてください。子どもの心の欲求に答えることが「過保護」だとすれば、親は自信を持って「過保護」になりましょう。

子どもに欲求されるまま四六時中抱っこしていると、自立が遅れるのではないかと心配する親がいます。しかし実際には、心の欲求が満たされた子ほど早く自立していけるのです。子どもの欲求にとことん親が応えてあげると、子どもの心は満たされますから、そこから先は、基

本的には親に依存することなく、自分の足で前に進んでいけるようになります。

一方の「過干渉」は、子どもが「自発的なやる気」でやろうとしていることを親が先取りする行為です。たとえば、二歳児が懸命にコップで水を飲もうとしているのを「こぼすから」と親が飲ませてしまう。子どもが自分で靴ヒモを結ぼうとしているのを、待てない親が結んでしまう。これらは「過干渉」です。

「自分でやってみたい」「自分で試してみたい」というのは人間の自然な欲求です。それを「危ないから」「汚すから」「時間がかかるから」と、親が子どもから奪う場面が多くなると「過干渉」になります。過干渉は子どもの自主性を減退させ、親への依存心を強め、自立を遅らせる要因となります。

「過干渉」が起こりやすいのが「しつけ」を伝える時期です。集団社会のルールや生活マナーを伝える「しつけ」は、子どものあるがままへの「干渉」であり、やり方を間違えたと「過干渉」につながります。だからと言って、子どもの好き勝手に行動させていると、集団にうまく馴染むことができず、やはり自信を喪失させてしまう可能性があります。

子どものやる気を潰さずに「しつけ」を伝えるコツは、子どもとの信頼関係を強固にすることです。親への信頼感が高まれば、子どもは親の言葉に耳を傾けてくれます。たとえそれが自分の欲求や行動をコントロールしなければならぬことでも必ず受け入れてくれます。

信頼関係を強固にするには「皮膚接触」を増やすことが最も効果的です。親が子どもを抱っこしてあげると子どもは素直になり、スッと親の言葉を受け入れてくれるようになります。その上で「バイキンがお口に入らないようにご飯の前には手を洗おうね」と伝えるのがしつけのコツです。

根拠のある自信の育て方

「根拠のない自信」は親から与えられる受動的なものでした。もう一つの「根拠のある自信」は子ども自身の努力によって獲得していく能動的なものです。たとえば、絵を描いて金賞をもらったり、かけっこで一番になっ

たり、人前でダンスを披露して拍手喝采を浴びたりという、「成功体験の積み重ね」で得られる自信です。

「根拠のある自信」の担い手は子ども本人なのですが、同時に、周囲のサポートが不可欠です。なぜなら「子どもは自分で自分の強みに気づくことができない」からです。周囲の大人が子どもの良い面を言葉で伝え、良い面を活かせる環境を整えてあげることが大切です。

子どもにとって得意なことは「できて当たり前」なのです。足が速い子は足が速くて当たり前。音感が良い子は音感が良くて当たり前。手先が器用な子は手先が器用で当たり前なのです。皆が自分と同じようにできていると思っています。ですから子どもの「強み」を見つけたら、「○○くんは本当に足が速いね」「○○ちゃんはリズム感がすごくいいね」と言葉で伝えて、強みを教えてあげてください。

また、子どもの「強みを活かせる環境」を作ってあげるのも親や保育者の大切な仕事です。子どもが自分から「ぼくは水泳が得意なので水泳教室に入れてください」と言うことはありませんから、親や養育者が子どもの強みを活かせる環境を紹介してあげることが必要となります。

ちなみに「強み」とは、子どもの「性格的」「身体的」「技能的」な特性のことです。明るく社交的というのは性格的な強み。身体が大きくて力が強いのは身体的な強み。手先が器用で物覚えが良いというのは技能的な強みです。

「うちの子には優れたところはない」などと言う親がいますが、それは違います。上記の三つの特性を備えていない子など、ただの一人もいません。誰もが輝かせるべき「強みの芽」を持っています。他の子どもとは違ったところ、目立っているところ、得意なこと、必ず一つ以上は持っています。

しかし、親や保育者がその特性に気づいていない、あるいは、子どもが生来持っている特性を無視した教育環境を与え続けていると、

子どもは「自分らしさ」をどんどん失っていくのです。子どもに備わる「強み」の見極めにはいくつかポイントがあります。以下に強みの見つけ方についてご紹介します。



【1】強みは「悪い面」に隠れている

子どもの強みがわからないという方は、紙と鉛筆を用意して、子どもの「悪い面」を思いっただけ書き出してみてください。「落ち着きがない」「衝動的」「飽きっぽい」「うるさい」「乱暴」「臆病」「人見知り」「お人好し」「マイペース」「優柔不断」「頑固」「こだわりが強い」……良い面は出てこなくても、悪い面ならたくさん見つけれられるのではないのでしょうか。

悪い面を書き出したら、その反対にある「良い面」に目を向けてみましょう。子どもの悪い面と良い面はコインの表裏であり、一つの心の働きです。問題はどちらを見るか、なのです。以下を参考に、子どもの悪い面の裏側にある良い面を書き出してみましょう。キラリと光る、才能の芽に気づくはずですよ。

落ち着きがない→行動力がある
飽きっぽい→好奇心旺盛
いいかげん→楽観的
お調子者→ユーモアがある
おっちょこちょい→行動的
乱暴→行動的
うるさい→言語力が高い
人見知りが激しい→観察力が高い
臆病→慎重
お人好し→優しい
八方美人→協調性がある
マイペース→自己がある
優柔不断→思慮深い
言うことを聞かない→意志が強い
単純→素直
心配性→慎重
頑固、我が強い→芯が強い
負けず嫌い→向上心がある
自己主張が強い→主体性がある
こだわりが強い→探究心がある
神経質→感性が強い
気が弱い→思いやりがある
主体性がない→協調性がある
すぐ泣く→共感性が高い

【2】子どもの性格的特性=気質を見極める!

子どもの「強み」の中で最も重要なのが性格的な特性である「気質」です。ところが、多くの親が子どもの「気質」を「弱み」と捉えているのです。子どもの「悪い面」を書き出してもらいましたが、おそらく出てきた言葉の多くは、子どもの「性格」に関わるものだと思います。気質の良い部分は、悪い面に覆われているため「見過ごされがち」なのです。

しかし、子どもの「強み作り」には、性格的特性である「気質」を特定することが不可欠です。その理由は、気質に合っていないことは楽しめないからです。楽しめなければやる気にならない。やる気にならないれば長続きしない。長続きしなければ強みにならないのです。

「身体が大きく力が強い子」は、一見してスポーツに向いていることがわかります。しかしその子の気質が「優しく共感的」である場合、勝ち負けが伴う競技スポーツを心からは楽しめないのです。楽しめなければ、「やる気」が出ず、自発的な意欲で向き合えませんから、いくら体力的に恵まれていても「伸びしろ」が小さくなってしまふのです。

同様に、活発で社交的な気質の子を集中力を要するピアノ教室に入れたり、気が弱い気質の子をスパルタ式の空手教室に通わせたり、マイペースな気質の子をサッカー教室に通わせても、上達ペースが（気質に合っている子よりも）遅くなりますから、自信につながらないのです。

反対に「負けず嫌い」な気質の子は、たとえ体格が平均よりも小さいというハンデがあっても、競技スポーツで活躍できる可能性は高まります。気質を見極めて、気質に合った活動や環境を提供できれば、技能習得が早まり「強み作り」が成功しやすいのです。

強み作りは「気質の見極めから」。子どもの気質に合わない環境に入れても精神的なストレスを与えるだけです。「根拠のある自信」を大きくするためには、子どもの気質にあった教育や環境を与えて、生来の特性を高いレベルへ引き上げることが必要です。

【3】「気質」は生まれつき備わり、一生変わらない

気質というのは心理学用語で、人間の性格の中心にある精神・感情面の傾向のことです。「活発・おとなしい」「おおらか・神経質」「頑固・飽きっぽい」など、生まれつき備わっているものであり、基本的には一生変わりません。

性格もほぼ同じ意味で使われますが、性格は家庭環境、親の育て方、育つ土地、学校環境、子ども自身の努力や経験によって変わることがあります。

たとえば、アメリカで育つバイリンガルの子どもは、日本語と英語を話す時に性格がガラリと変わることがあります。日本語を話す時は物静かで優しい雰囲気の子が、英語を話す時はアグレッシブで直接的になったりします。

生活環境(集団社会)に適応するために、子どもは成長の過程で性格を作り上げていくのです。子どもが生来の気質のまま、うまく環境に溶け込めればベストなのですが、多くの場合、自分が属する集団社会に受け入れてもらうために、ありのままの自分を少しだけ変える作業が必要になります。

環境が変わった時に子どもの性格が変わったという経験、あるいは親である自分自身が、引っ越し、進学、就職などで新たな環境に適応する時(集団に受け入れてもらうために)自分を少し変えるという経験をした人は多いと思います。

気質は子どもが安心できる環境でリラックスしている時に現れます。子どもが幼稚園で自由に過ごしている時、一人で遊んでいる時、何かに集中している時、どんな様子なのか、どんな遊びが好きなのか、行動にどんな傾向があるか、観察してみましょう。

【4】「軸になる気質」は“ビッグファイブ”で見極める

1990年代にアメリカの心理学者ルイス・R・ゴールドバーグは、人の性格は「5つの気質の組み合わせ」によって作り上げられるとする「ビッグファイブ理論」を提唱しました。「ビッグファイブ理論」は、文化や民族差を越えた普遍的な理論として、現在も世界中で性格診断テストや適性検査に活用されています。

ビッグファイブ診断は本来60以上の質問があり、面倒なものなのですが、ここでは子どもの気質を簡単に判断できるように10項目の簡易テストをご紹介します。(9ページ参照)掲載の質問に直感で答えてみましょう。保育者が使う場合も同様で、子どもたちの日頃の行動をベースに気質を診断してみましょう。

合計点数が一番大きいものが子どもの「強い気質」です。同じ点数が複数ある場合は、どの気質が最も強いのか見定めてください。気質診断はあくまでも「そのような傾向がある」という一つのヒントです。「商人気質だから頑固だ」「共感者気質だから気が弱い」などと決めつけないように注意してください。

【5】子どもの気質による「ほめポイント」を押さえよう!

子どもの気質の「良い部分」を言葉で伝えてあげると、子どもは自分の気質をより強く意識するようになり、実際にその部分が伸びていきます。以下に気質ごとの「ほめポイント」をご紹介します。

「天才気質」が強い子どもは知的好奇心旺盛で個性的です。集団よりも個人行動を好む傾向があります。個性を認め、知的欲求を満たす環境を与えると、多様な分野でずば抜けた才能と独創性を発揮する可能性を秘めています。

ほめポイント→ 個性的だね、独創的だね、審美眼があるね、目の付け所が違うね、好奇心が強いね、発想が違うね、ユニークだね、感性が高いね

「研究者気質」が強い子どもは探究心と集中力を兼ね備えています。自分の好きなことに没頭するタイプです。本気で取り組める「何か」を見つけてあげると子ども自身の意欲で突き抜けていくことができます。

ほめポイント→ 集中力があるね、探究心があるね、研究熱心だね、理性的だね、博識だね、忍耐力があるね、洞察力があるね、論理的だね、問題解決力があるね、分析力があるね

「商人気質」が強い子どもは負けず嫌いでチャレンジ精神旺盛です。勉強、スポーツなどにおいて健全な競争

「共感者気質」が強い子どもは思いやりのある人柄で、周囲との調和を好みます。周りの子どもたちだけでなく、保育者や多様な人と関わる環境を与えてあげると、さらに能力をポジティブに発揮できるでしょう。

ほめポイント→ 優しいね、親切だね、思いやりがあるね、こまやかだね、よく目が届くね、気が利くね、人間味があるね、心が広いね、献身的だね

[6]「良い面」が大きくなると「悪い面」は目立たなくなる

ポジティブ心理学の第一人者、メルボルン大学のリー・ウォータース教授は、著書「ストレングススイッチ」で「弱点、苦手分野に目を向け、それらを克服しようとするのは、人が進化の過程で生き残るために獲得した本能だが、そこには大きな落とし穴がある。子どもの足りない部分を意識するあまり「強み」を忘れてしまうからだ。しかし、その習性を逆に生かし、子どもの長所を探してさらに伸ばす戦略を取れば、真の才能が覚醒する」と述べています。

子育てや教育に関わっていると、どうしても子どもの「悪い面」「周囲より劣る所」が目につくようになり、それらを矯正することが将来にとってプラスになると考えがちです。しかし、「良い面」と「悪い面」は同じ心の働きです。問題は親や保育者が「どちらに目を向けるか」です。

たとえば、「落ち着きがない」は、多くの親に共通する悩みですが、「活発でやる気がある」という「強み」でもあります。「落ち着きのなさ」を「強み」と捉え、活発な身体運動が要求されるスポーツや遊びの環境を用意してあげると、それまで見えなかった子どもの「強み」が覚醒してくるのです。反対に落ち着きのなさを繰り返し指摘していると、子どもは「やる気」を失っていきます。

子どもの気質の中から「強み」に目を向け、伸ばしてあげると、相対的に「弱み」は目立たなくなっていくます。

もちろん「落ち着きのなさ」が子どもから消えてなくなることはありませんが、「活発さ」という強みが大きくなる分、弱みは小さく、目立たなくなるのです。



子育ては自信を育てられるかどうかにかかっている

元々子育ては、それぞれの国や地域の気候風土や食習慣、社会システムに応じて風習ができ、それが子育て文化として、次の世代へ、そしてまた次の世代へと伝えられてきたものです。

日本にも少し前までは、祖母から母へ、母から子へと、それぞれの地域や家庭に伝わる伝統的な子育て文化がありました。ところが近年の科学技術と情報通信の急激な発展は「世界を標準化」しました。そして日本各地に伝わる子育て文化を「過去の遺物」にしてしまったのです。

さらに経済主義や効率主義という欧米的価値観が子育てにも入り込み、多くの親が「仕事と家事の合間に子育てをする」という状況になっています。急激に変化する社会環境の中で、どう子どもを育てればいいのか、親たちはすっかり分からなくなっているのです。

しかし社会がどれだけ変わろうとも、子育てで本当に必要なことは少しだけです。その中の一つが「たくましいこころ」を育てることです。自信を大きく育ててあげれば、競争が激しいグローバル社会でも、子どもは自分の夢に向かって突き進んでいくことができます。

「自分は愛され受け入れられている」という「根拠のない自信」ほど、子どもに勇気と尊厳を与え、行動を前向きにしてくれるものはありません。さらに自分の強み(得意分野)を知り、それを伸ばすための努力と研鑽を重ねることで「自分ができる」という「根拠のある自信」を強固にすることができます。

この二つの自信を兼ね備えた人は、どんなことにもチャレンジできる前向きな性格に育ちます。たとえそのチャレンジが困難を伴うことや不快なことであっても、自分を奮い立たせて、立ち向かえるのです。なぜなら「うまくいかなくても受け入れてくれる人がいる」「自分ができる!」という確信があるからです。

子どもの才能を開花させるには、親と保育者が共通の目標を持って日々子どもと接することが大切です。子どもがチャレンジを続けられるように、自信の補充を心がけ「何があってもあなたの味方」「うまくいかなくても大丈夫」「あなたならできる!」というメッセージを伝え続けてください。

幼児の「なかなか寝てくれない」 に対処する

医師
Child Health Laboratory代表
小児スリープコンサルタント

森田 麻里子



はじめに

幼児のお子さんを育てているご家庭で、睡眠は大きな悩みの一つです。私は2018年から、子どもの睡眠を専門として活動しています。保護者の方や、保健・保育に関わるプロフェッショナルのみなさまに睡眠の知識をお伝えしてきました。

21時には寝かせたいと思っているのに、さんざん遊び回ってやっと寝るのは22時、23時になってしまう、というお話はよく聞きます。私自身も幼児を育てているので、子育ての中でいかにして早く寝かせるか、毎日試行錯誤しています。子どもを寝かしつけた後に片付けたい家事や仕事があるご家庭も多いですから、なかなか寝てくれない悩みは切実です。

実は、子どもが寝ないのには理由があることも多いです。しかし、その理由は年代ごとに異なっているので、その時期に合わせた対応が必要です。今回は、幼児期の「寝てくれない!」の対処法についてお伝えしたいと思います。

「寝ない」で困っているのは 親も子も同じ

まずは、そもそも幼児はどのくらい眠るものなのかを見ていきましょう。米国睡眠医学会は、幼児に必要な睡眠時間を1~2歳は11~14時間、3~5歳は10~13時

間としています。これはお昼寝も含めた睡眠時間の合計です。厚生労働省が2023年に発表した『健康づくりのための睡眠ガイド』では、幼児の睡眠時間の国内基準は明確には示されていないものの、米国睡眠医学会の推奨時間が引用されています。ですから、日本でもこの数字を目安として良いと考えています。

昼寝については、1歳になりたての頃は午前1回、午後早い時間に1回の2回の昼寝をすることが多いです。その後、1歳半頃までに1日1回、2時間程度の昼寝に減ります。そして3歳頃からは昼寝が短くなったり、昼寝をしない日も増えていきます。このように、「昼寝がなくなっていく」ということが、幼児期の睡眠の大きなマイルストーンとなっています。

夜の睡眠のみの推奨時間は定まっていますが、睡眠不足の悪影響を検討した論文等は、10時間を境に考えているものが多いです。そういったことを勧案すると、夜の睡眠時間は10~12時間あるのが理想的といえるでしょう。

夜の睡眠が10時間以上とれているお子さんは、日本ではどちらかというと少数派かもしれません。つまり、子どもが寝ないと保護者の方はもちろん困るのですが、同じようにお子さん自身も、本当は寝たいのに寝られなくて困っている可能性があるのです。



日本の子どもは睡眠時間が短い

とはいっても、「実際10時間も寝ていなくても特に問題はなさそうに見える」「本当にそんなに寝る必要があるのだろうか?」と疑問を持たれる方もいらっしゃると思います。

その疑問に答えるため、まず、世界でのデータを見ていきましょう。世界17の国と地域で、0～3歳児の昼夜の合計睡眠時間を調査した研究があります(文献1)。それによると、日本は最下位で、平均11.62時間でした。1位はニュージーランドで、平均13.31時間です。その差は2時間弱もあります。(図1)

一般に、欧米よりもアジア諸国の子どもの睡眠時間は短いことが知られています。人種差がある可能性も否定はできませんが、アジアは添い寝文化であり、親と一緒に就床するため、就寝時間が遅くなるということが一因として考えられています。ちなみに、日本は大人も世界一睡眠不足です。2021年版OECDのデータでは、睡眠時間は33カ国中最下位でした。

このようなデータを見ると、いくら人種や文化が違っ

ているとしても、日本がだいぶ睡眠時間の短い国だというのは感じていただけたと思います。日本での『普通』は、世界的には決して普通ではないのです。

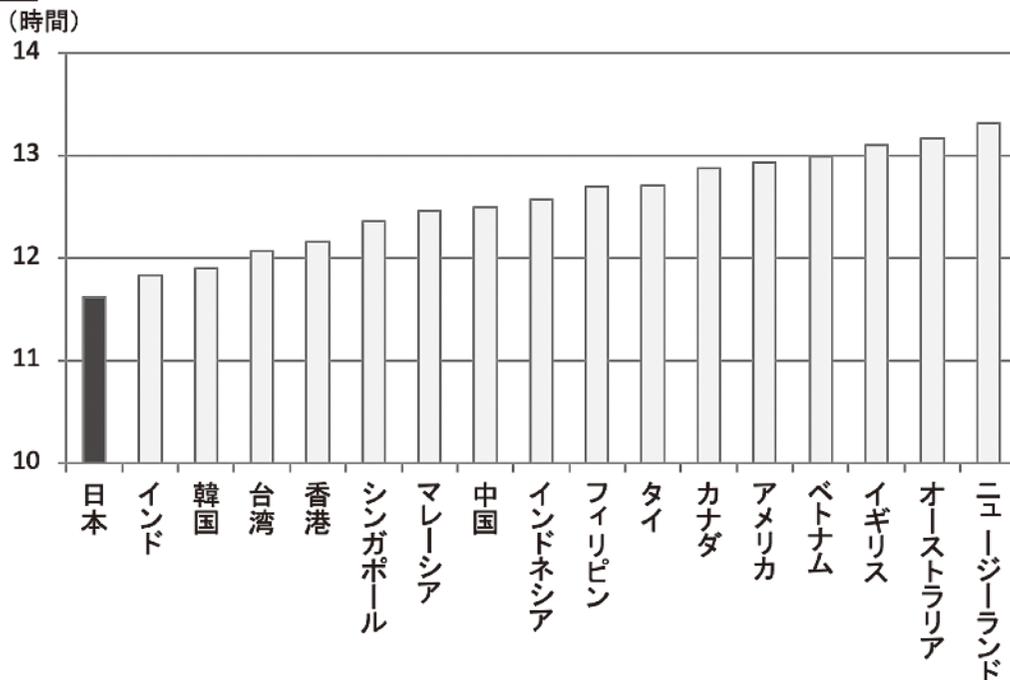
睡眠不足の悪影響

睡眠不足が子どもにどんな悪影響を及ぼすのかも、研究が進んでいます。大人でも、睡眠不足だとイライラしてしまいますよね。子どもも同じで、十分な睡眠がとれていないと不機嫌になったり、攻撃的になったりしやすくなります。実際、睡眠時間が中央値より短いグループでは、中央値より長いグループよりも問題行動のスコアが増加するという研究結果もあります(文献2)。

身体的な面では、睡眠時間が短い子どもは肥満になりやすいことがわかっています。複数の研究をまとめて解析した論文では、睡眠時間が10時間未満の子どもは、長時間寝ている子どもより76%も肥満のリスクが高かったと結論付けられています(文献3)。

こういった研究からも、夜の睡眠時間は10時間以上を目指して早寝を心がけたいと考えます。

図1 世界の国と地域での合計睡眠時間(文献1より森田作成)



寝室環境を整える

◆ 明るさ

寝室は真っ暗が基本です。暗い方が、刺激が減るので寝つきやすく、夜の睡眠も深くなりやすいのです。

ただし幼児では2歳頃から「暗いのが怖い」と恐怖感を持つ子どもも多いので、その場合は例外です。暖色系の光でできるだけ暗めの床置きライトをつけっぱなしにし、寝室をほんのり照らしてあげるとよいでしょう。天井照明についている豆電球をお使いの方も多いのですが、仰向けに寝たときに光源からの光が直接目に入ることになります。ちょっと眩しくなりがちですので、できれば床置きライトがおすすめです。

◆ 室温

暑かったり寒かったりすると、寝つきが悪くなります。特に暑さに対して子どもは大人より敏感で、夏場は室温をしっかりと下げるだけで寝つきがよくなる子ども多いです。大人にとってちょうどいい温度よりも少し涼しめに調節してみてください。冷房温度を25～27℃に設定し必要な除湿モードも併用しましょう。冬場なら暖房温度を18～20℃程度に設定し、さらに加湿器を利用すると良いでしょう。

特に3歳ごろまでは、寝ている間に激しく動いたり、布団を蹴飛ばしたりします。秋から春にかけて寒さが気になる場合は、掛布団をかけるよりも、スリーパーを着せる方がはだける心配がありません。スリーパーというのは、着せるタイプの毛布です。6重ガーゼやタオル生地、中綿キルト、フリースなど様々な素材のものがありますので、好みや季節に合わせて選んでみてください。

生活リズムを整える

生活リズムも大切です。子どもは毎朝決まった時間に起こしましょう。早寝にしたい場合、まずは早起きさせることが大切です。朝遅くまで寝ていては、夜になって早く寝かせたいと思っても、眠くないのでなかなか寝られないからです。起きたらカーテンを開けて、日光をたっぷり

と浴びるようにしてあげてください。朝、明るい光を目から取り入れることによって、体内時計が地球のリズムとぴったりに合うようになります。そうすると、朝はしっかり目が覚めて、夜になったら自然と眠気が出てくるのです。

朝型・夜型の傾向は人によって違いますが、実は年代によっても大きく変わります。子どもは朝型ですが、10代後半から20代前半にかけて人生の中で最も夜型となり、その後また朝型に戻っていったり、高齢になるとかなり朝型の方が多くなります。幼児さんはまだ朝型の時期ですから、朝8時になるまでには起こすのがおすすめです。

もちろん運動も大切です。日中も、気候がよければ外遊びでしっかりと体を動かしましょう。

年齢ごとの寝ない原因と対処法

年齢ごとによくある「寝ない」パターンもあります。寝室環境や生活リズムの調整の他に、効果的な対処法をご紹介します。

◆ 1歳～1歳半

この時期は、分離不安が再び強くなってくる時期です。特に、それまでは寝かしつけ時の保護者の方のサポートがなくても自分ですんなり寝られていた子が、急にママ・パパがそばにいないと泣くようになるというケースがよくあります。

一時的に寝かしつけのサポートを増やして、そばで見守る、トントンするなどして安心させてあげることが必要になってきます。その後少しずつサポートを減らしていくことで、また元のように眠れるようになるケースが多いです。

◆ 1歳半～3歳

イヤイヤ期に入るこの時期は、「絵本をもう1冊読みたい」「水を飲みたい」「チーズを食べたい」など様々な要求を繰り返すし、なかなか寝ようとしないうというケースが多くなります。このような場合、就寝前のルーティーンをしっかりと決めること、そして子ども本人のモチベーションを高めてあげることが大切です。

ルーティーンと言っても、難しいことをするわけではあ

りません。例えば寝る1時間程前から、【お風呂に入る】→【スキンケアやお着替え】→【水分補給】→【歯磨き】→【絵本1冊】→【トイレ】→【寝室で布団に入る】など、毎日だいたい同じ流れで同じ行動をしていけばよいのです。ルーティーンの内容は、この例と全く同じである必要はありません。順番を変えたり、絵本ではなく他の遊びに変えたりしても大丈夫です。ただしあまり興奮するような激しい遊びは避け、リラックスできるものにしましょう。

このようなルーティーンを子どもと一緒に決め、絵や写真入りのポスターにしてリビングに貼っておくと効果的です。寝る時間が近づいたら子どもと一緒にポスターを見て、一つひとつ確認しながらルーティーンを行います。決めたことができたなら、できたことを認めてほめる声掛けをしてあげましょう。

◆ 3~5歳

遊びがなかなか切り上げられなかったりして、就寝時間が遅くなりやすい時期です。特に、この時期の子どもでお昼寝をした場合は就寝時間が遅くなる傾向があります。午睡のある保育園児は、午睡のない幼稚園児より就寝時間が遅く、寝つきが悪かったり、朝の目覚めが悪かったりする子どもが多いという研究もあります(文献4,5)。

この年齢では昼寝の必要性は低下してくるため、昼寝をした場合に就寝時間が多少遅くなるのは仕方ない部分があります。昼夜合計の睡眠時間が十分(10~13時間)とれていて日中も元気に過ごせているなら、お子さんにあわせて就寝時間を設定するのが良いでしょう。一方で、それによって朝の目覚めが悪くなったり、極端に就寝時間が遅くなってしまいう場合には、昼寝をしない方がその子には合っている可能性があります。



細かく考えすぎないことも大切

最近は少しずつ、睡眠に対して興味を持ってくださったり、意識して取り組んでくださっている保護者・保育者の方も増えてきました。一方で、「○時間寝かせないといけないのに寝ない」などと数字にとらわれてしまい、本来悩まなくて良いはずのところでも悩まれている方も増えてきたように思います。

今回のお話でも目安として数字は示しましたが、それはあくまで『多くの人が当てはまる可能性が高い、一つの目安』に過ぎません。また、子どもも人間ですから、その日のコンディションや気分によって毎日同じようにはいきません。睡眠リズムが数日崩れただけで、何か大変な悪影響があるということではないのです。

目の前のお子さん1人ひとりの様子を見ながら、その子がより元気に笑顔で過ごすためにどんなサポートができるか。そんな目線で、無理なくできる工夫を少しずつ取り入れていただけたらと思います。

【参考文献】

- 1) Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DY. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med.* 2010 Mar;11(3):274-80.
- 2) Komada Y, Abe T, Okajima I, Asaoka S, Matsuura N, Usui A, Shirakawa S, Inoue Y. Short sleep duration and irregular bedtime are associated with increased behavioral problems among Japanese preschool-age children. *Tohoku J Exp Med.* 2011 Jun;224(2):127-36.
- 3) Ruan H, Xun P, Cai W, He K, Tang Q. Habitual Sleep Duration and Risk of Childhood Obesity: Systematic Review and Dose-response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Sci Rep.* 2015 Nov 5;5:16160.
- 4) Komada Y, Asaoka S, Abe T, Matsuura N, Kagimura T, Shirakawa S, Inoue Y. Relationship between napping pattern and nocturnal sleep among Japanese nursery school children. *Sleep Med.* 2012 Jan;13(1):107-10.
- 5) Fukuda K, Sakashita Y. Sleeping pattern of kindergartners and nursery school children: function of daytime nap. *Percept Mot Skills* 94: 219-228, 2002.

■執筆者紹介

船津 徹(ふなつ とおる)

1966年福岡県生まれ。

明治大学卒業後、金融会社勤務を経て幼児教育の権威である故七田眞氏に師事。その後独立し、米ハワイ州に移住。2001年ホノルルにTLC for Kidsを設立。20年間で述べ5000名以上のバイリンガルを育成。卒業生はハーバード、イエールなど世界トップ大学へ進学しグローバルに活躍している。

著書:『強みを生み出す育て方』、『世界標準の子育て』(ダイヤモンド社)、『世界で活躍する子の英語力の育て方』(大和書房)、等。

ブログ:<https://ameblo.jp/tlcforkids>

森田 麻里子(もりた まりこ)

医師・Child Health Laboratory代表、小児スリープコンサルタント、3児の母。

東京大学医学部医学科卒。麻酔科医として勤務後、2017年の第1子出産をきっかけに2018年より子どもの睡眠の専門家として活動。2019年昭和大学病院附属東病院睡眠医療センター非常勤勤務を経て、現在はカウンセリングや育児支援者・医療従事者向け講座、企業と連携したアプリ開発、コンサルタント育成など行う。

著書:『医者が教える赤ちゃん快眠メソッド』(ダイヤモンド社)、『東大医学部卒ママ医師が伝える科学的に正しい子育て』(光文社新書)、『子育てで眠れないあなたに』(KADOKAWA)、等。

■協力園

表紙:波賀みどり保育園(兵庫県 宍粟市)

■「健康教育®」 あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。

1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。

読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読いただきまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にさせていただければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非当社お問い合わせフォームより問い合わせください。

健康教育に関する問い合わせ(ご意見・ご感想)フォームは、右側の二次元コードよりご利用いただけます。



お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野 6丁目3番5号

TEL: 03-3365-1110 (代) FAX: 03-3365-1180

E-mail アドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <https://www.kawai-kanyu.co.jp>

「健康教育」のバックナンバーは、右側の二次元コードよりご覧いただけます。



更なる「健康教育」を目指して



— カワイが取り組む園舎専門の保全・改善事業 —

カワイクリーンSAT



カワイクリーンSAT(サット)は、カワイ肝油ドロップの河合薬業株式会社が運営する園舎専門の環境衛生サービスです。こどもたちが基本を身につける教育機関だからこそ、わたしたちがお手本となり、こどもたちの成長のサポートをしております。これからも園舎の清掃を通じて、将来を担うこどもたちの健やかな保育環境を創り出していきたいと思います。

カワイクリーン SAT の紹介動画配信中!

右側二次元コードよりご覧ください



動画が流れます

