

# こころのやすらぎ



心理相談員  
浅川佳子

## 睡眠

「寝る子は育つ」ということわざがありますが、子どもには十分な睡眠が必要と思いません。

先日のことです。

いつもは元気な子どもなのですが元気がなく、前かがみで歩いていたので、声をかけたところ

「夜遅くまで起きていて、朝起きるのがいやだった。でもいつもと同じ時間に起きて学校に来た。今眠い。」と言っていました。本人は、とてもつらそうです。

学校の始まる時間は決まっていますから、朝はいつもと同じように起きなくてはなりません。遅く寝ることによって、その分睡眠時間が削られてしまいます。

睡眠時間が削られてしまう（睡眠不足になる）と、体がつらくなることは、だれもが体験していることと思います。が、睡眠不足について調べてみますと、いくつか気になることがあります。

○寝ている間に、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンには骨を伸ばし、筋肉を増やし、新陳代謝を盛んにしてくれる働きがあります。

始めに書きました「寝る子は育つ」と言われていることは、正しいことのように思えます。

また、睡眠には、浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠があります。

レム睡眠中は脳の点検をしていて、ノンレム睡眠中は脳が休んでいる状態です。どちらも脳の成長に大切です。

遅く寝ること・睡眠不足では、これらの働きが十分に行われないのです。

○慢性的な時差ボケ状態は生体リズムの乱れを招いて、疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下したりしてしまいます。乱れている生体リズムを戻すことに有効なことは、

日光、とくに朝の光を浴びることが大切のようです。

○時差ぼけによって、昼間元気がでなかつたり、ボーッとしたりしてしまい、日中の運動量が低下してしまいます。

イライラ感も出てきたり、怒りやすくなったり、攻撃性などの問題もひき起こしてしまうこともあるようです。

○夜食を食べてしまい、朝食を抜きやすくなり、お昼にはお腹がすいて一度にたくさん量を食べてしまうと、夕食までに燃焼されず、体にエネ

ルギーがたまりやすくなり、肥満の原因にもなるかもしれません。

○メラトニン(眠気を起こし酸素の毒性から体を守る。性的な成熟の抑制作用があります)は、夜暗くなると出てくるホルモンです。遅くまで起きていて、明るい所にいるとメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。しかもメラトニンは1歳〜5歳のときにたくさん分泌されているので、この時期の子どもが夜遅くまで起きていることを続けていると、メラトニンを十分浴びられないことになるかもしれません。

いくつかのことを取り上げてみました。が、「睡眠」は赤ちゃんの時期から大切なことなのですね。  
このことで  
「早寝、早起き」をしながら元気な毎日にしていけたらと感じます。



## 引用文献

神山潤 「子どもの睡眠」  
眠りは脳と心の栄養  
発行所 株芽ばえ社

## 心理相談室の利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽にご相談ください。

## 相談日・相談時間

相談日：水曜日  
相談時間：午後2時〜5時

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時〜4時30分の間にお電話ください。

相談場所：心理相談室  
相談料：無料

## 予約・問い合わせ先

エコールみよた (32) 9100へ  
かけていただき  
心理相談室または  
内線117番へ  
繋ぐようお願いください。

親等のイライラに子どもが犠牲となっていないませんか！

# 助けての小さなサイン 受け止めて

## 「しつけ」と虐待

法律では、児童虐待を親または親に代わる保護者による子どもへの不当な行為と捉えています。保護者に限定しないで、「おとな」によるものを子どもへの虐待とする考え方もあります。

しばしば「虐待かしつけか」といったことが論議されますが、大切なことは、たとえ愛情に根ざしたしつけのつもりであっても、親等の行為が子どもに著しい害を及ぼすものであれば、それはまさしく虐待です。

## 子どもの育ちと

### 子育てが発するSOS信号

つい最近まで、子育ては、近所のおばさんやおじさんという地域のネットワークに支えられてきました。近所のおばさんが、「いいわよ、〇時間くらいみてあげるといいよ」などということも容易にできたのです。ところが、人間関係が希薄になるに当たって、こうした関係が崩れてきたのだと思います。また、親自身も複雑な人間関係を避け、例えば自分が慰められたいときにだけ寄りかかれて、あとは煩わしい人間関係は避ける、そういう世相のなかで育ってきています。

ところが子育てというのは、そう都合よく

はいきません。こちらが寝不足であっても赤ちゃんは夜泣きをするし、明日、重要な企画を発表しなくてはいけなくても熱を出します。このようなことから、親たちは子育てに対して「息苦しさやしんどさを」感じ、育児不安がふくらんでストレスが溜まるのだと思います。みんながこの社会の直線的リズムのなかであえぎ、そして、このリズムと異なるリズムを必要とする子育ての中で虐待というSOS信号を発することとなります。

## 11月は児童虐待防止推進月間です。地域で子どもを虐待から守りましょう。

児童虐待と思われることがありましたら、地域の児童委員または、次の行政機関等にご連絡をお願いします。ご連絡いただいた方のプライバシーは、必ず守ります。

### 問い合わせ先

|           |              |
|-----------|--------------|
| 町保健福祉課福祉係 | (32) 6522    |
| 佐久児童相談所   | 0267(67)3437 |
| 佐久警察署     | 0267(68)0110 |

タイトルの標語は全国から応募のあった最優秀作品です。

作者：田口 景一さん(愛知県)

## 東京御代田会より 御代田への想い

御代田を思うとき、浅間山の雄大さが脳裏に浮かぶ。御代田出身であれば、特に山並みの美しさはわが町からの景観が最高と想っている。御代田町をピアー

今年の夏は、空気が美味しいと御代田をすっかり気に入った家族を、町の旅館に紹介した。御代田会では毎年10月に「江東区民まつり木場公園」に、御代田町観光協会にも参加していただき、高原野菜の即売と同時に町の宣伝をしている。12月7日には都庁の「銀座ライオン」都議会議事堂で、忘年会を予定している。

するとき、私は常にトマス・モアのユートピアに似ていると説明をすることになっている。現実には存在しない理想郷ではあるが、北に浅間山、山麓は南に開け、道、川は東から西へと、御代田の地形はまさにユートピアである。

都庁展望室からの景観も素晴らしい。東京は日々変化していることに気付く。またここから見るとサンセットは格別である。町民の皆さんも、都庁見学を兼ねて、忘年会に参加しませんか。御代田会会員の、町に対しての熱い思いは強烈な人たちばかりであり、わがふるさとの発展を願うと同時に、町民の皆さんとの交流を望んでいる。

浅間高原は日本のスイスとも言われ、気候風土はスコットランドにも良く似ている。ミネラルを含んだ水、澄んだ大気、そしてミストはウイスキーの呼吸にも、人にも大変に良い影響を与えている。

東京御代田会は、毎年そば打ち体験ツアーで東京より参加者を募り、町の観光協会にお世話になり、御代田の良さを存分に味わって

東京御代田会

副会長 柳澤 容子