



\*読者の皆さん、ご意見・ご感想をお寄せください。 [nyan3251@ipp-t.net](mailto:nyan3251@ipp-t.net) へお願いします。

昼夜逆転の生活を送っていると、心や体に、元気が湧いてきません

**「睡眠リズム」が整ってくると、不登校の改善は進みやすい!**

不登校の子どもさんの様子を伺うと、・・・

昼夜が逆転し、「睡眠リズム」がくずれてしまっていることがよくあります。

「睡眠リズム」がくずれていると、・・・

「登校してみよう」という気持ちが高まってきても、

**実際の登校場面になると、心と体がついていかないため、登校はかないません。**

仮に、ある日、登校できたとしても、・・・その後の登校が続きません。

しかし、夜、きちんと睡眠をとり、朝、定刻に起床するようになると、  
・・・不登校の改善が進みやすくなります。

そこで、子どもさんのメンタルフォロー（カウンセリング）と並行し、

**「睡眠リズム」の立て直しをやってみることを、・・・私は、お勧めします。**



#### ◆「睡眠リズム」の立て直しポイント1は、・・・?

では、「睡眠リズム」の立て直しは、どのように進めるとよいでしょう。

★立て直しポイント1は、・・・**朝、決まった時間に起きることです。（最重要）**

夜、早く寝るようにしても、「睡眠リズム」がくずれていると、

なかなか入眠できないため、「睡眠リズム」の立て直しは、なかなか進みません。

朝、決まった時間に起きたら、次の**3つのこと**を続けてみましょう。（注1）

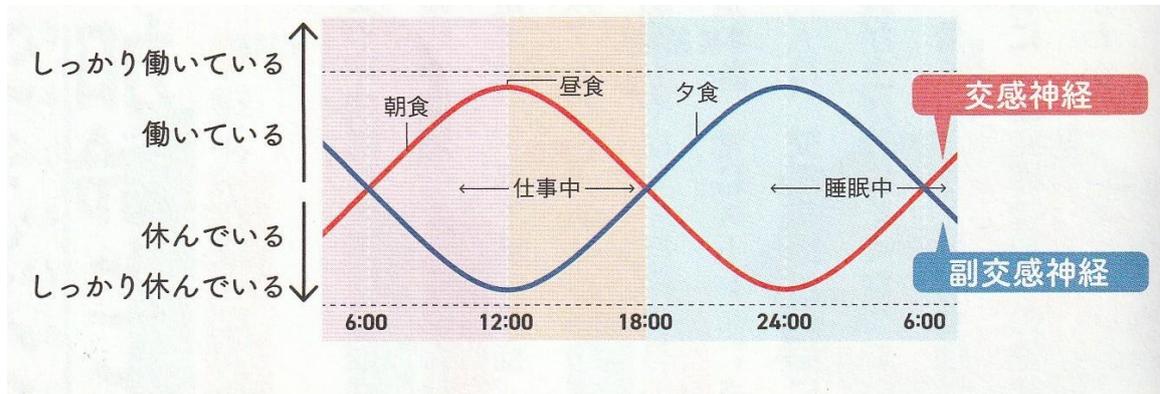
- 1 朝ご飯を食べる
- 2 日光を浴びる
- 3 日課を定め、それに取り組んでみる



以下には、上述の3つのことを、お薦めする理由について解説します。

### <1 についての解説>

\*朝食を食べることによって、交感神経がよく働くようになります。その結果、それまで「休息・睡眠モード」だった心と体が、「活動モード」へと切り替わっていきます。（下図）



### <2 についての解説>

\*朝、日光を浴びると、14~16 時間後に、脳の松果体から睡眠を促す働きをするメラトニンというホルモンが分泌されます。

\*午前7時に日光を浴びた場合、メラトニンは午後9~11 時頃に分泌されます。

### <3 についての解説>

\*私たちの体の中には、1日約24時間の「概日リズム」（体内時計）が備わっています。そのことにより、人間は朝がくると起き、夜がくると眠る・・・という生活を送ることができます。

\*時間に沿っていろいろな活動をする事で、その24時間の「概日リズム」が整ってきます。

\*日課は、「これだったら、できそうだ」と思うものから始めると、よいと思います。

例えば、自分の趣味、花育て、犬の散歩、部屋の模様替え・掃除（少しずつ）、自然散策、読書、お菓子作り・調理、勉強（短い時間でもOK）、ジム・・・など、いろいろあります。

## ◆「睡眠リズム」の立て直しポイント2は、・・・？

★立て直しポイント2は、**夕方～夜は、脳や体の負担になることは控えることです。（重要）**（注1）

ここで、お尋ねします。

夕方～夜、次のような生活を送っていることはありませんか。

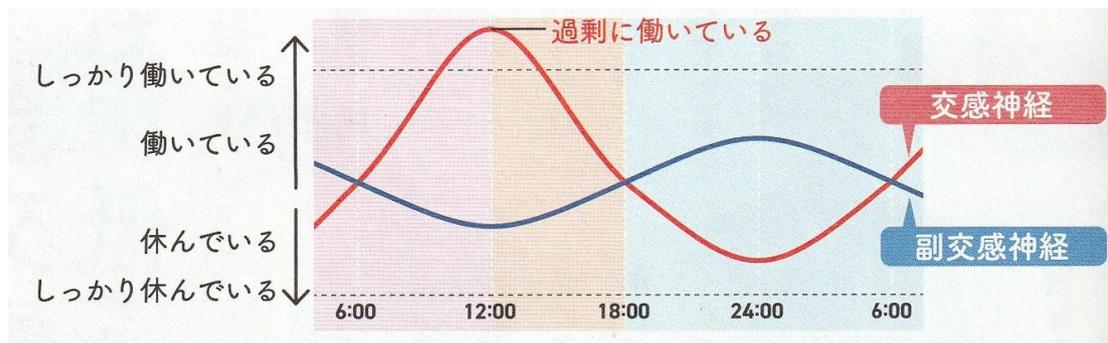
- 夕食を食べる時間がおそい
- 明るい部屋で、テレビやDVDなどを見ている
- 長い時間、ゲームをしている
- 眠る直前まで、メールやLINEをチェックしている
- ベッドの中でも、スマホを見ている



そのような生活を送っていると、「睡眠リズム」は、簡単にくずれてしまいます。  
 チェックが2つ以上入るケースでは、・・・  
 おそらく、寝ようと思っても、その時間に、なかなか入眠できないのではないのでしょうか。

<「睡眠リズム」をくずしてしまう生活についての解説>

- \* 上述の5つの項目は、いずれも交感神経を刺激し、活性化します。そのため、日中と同様、心と体は「活動モード」になっています。
- \* 加えて、リラックスしたり睡眠したりするときに働く副交感神経は、あまり働かなくなります。その結果、「活動モード」から「休息・睡眠モード」に上手く切り替えができないため、・・・寝ようと思っても、なかなか入眠できないという状況が生まれます。(下図)



◆「睡眠リズム」の立て直しポイント3は、・・・？

★立て直しポイント3は、・・・夜は、入眠しやすい環境を整えることです。(重要) (注1)

入眠しやすい環境を整える方法もいろいろあると思いますが、以下、3つ紹介します。

- 1 寝ようと思う時間の前は、・・・部屋の照度を少し下げる
- 2 める目のお風呂(湯船)に、ゆっくり入る
- 3 生活の中に、心が安らぐ「ルーティーン」を取り入れてみる



<1 についての解説>

\* 照度が下がることで、副交感神経が働きやすくなります。その結果、心と体が「休息・睡眠モード」に切り替わっていきます。

<2 についての解説>

- \* 40度くらいのぬる目のお風呂(湯船)にゆっくり入ると、体全体が温まります。深部体温も上がります。深部体温も含め、体全体の体温が下がることで、・・・睡眠が誘発されます。
- \* シャワーには、そのような効果は期待できません。

<3 についての解説>

\* 心が安らぐ「ルーティーン」とは、・・・気持ち「ほっと」する時間のことです。  
 例えば、静かなクラシック音楽を聞く、マッサージをする、腹式呼吸をする、目をつむって気持ちを落ち着ける、親子で楽しく会話するなど、・・・いろいろあります。(注1) (注2)

「睡眠リズム」が整ってくると、**子どもの表情や行動**に変化が見られるようになります。  
**親子の会話**も増え、**家庭の雰囲気**も明るくなってきます。

そのような**ポジティブな変化**が、**子どもの心を学校へとつないでいくこと**になります。

文責 西村明倫

#### 参考文献

注1 「自律神経でやせる！若返る！ストレスに強くなる！ 小林弘幸 2022.12.5 三笠書房

注2 「睡眠の超基本」 柳沢正史 2024.10.10 朝日新聞出版