

子どもの脳を育てる正しい睡眠

子どもの睡眠には「脳を育てる」という大切な役割があります。脳は生まれてから約18年をかけて高度に発達していきます。正しい睡眠を意識した子育てを行うと、子どもは、体調が万全で、論理的思考ができて、感情の抑制もできて…と自立した成人になる可能性が高くなります。また早寝早起きも自律的にできるようになり、ひとりで社会に出ていくことに不安を感じにくくなります。

子どもにとって睡眠が大切な4つの理由

①睡眠は一生涯の「昼行性」の脳をつくる

私たちは昼間に活動する昼行性の動物。朝は明るい・夜は暗い、という刺激を与えます。朝は朝日を浴びる、夜は就寝前にスマホやTVを控えたり、部屋の電気や強い光などに気を付けましょう。また、寝付きが悪く、早く寝るのが難しい場合は、まず早起きから取り組むとリズムが付きやすいです。最初は朝に楽しい事を持ってきて、朝活を取り入れてみるのもオススメです。

②睡眠は一生涯の「体内恒常性」をつくる

体内を常によりよい状態に保つため、自動的にメンテナンスできることを「体内恒常性」と言います。「からだの脳」にある自律神経は体をよい状態に保ち、成長ホルモンは骨や筋肉をつくり、免疫力を高めます。自律神経や成長ホルモンは正しい睡眠をとることでよく育ちます。

③睡眠は一生涯の「学習能力」をつくる

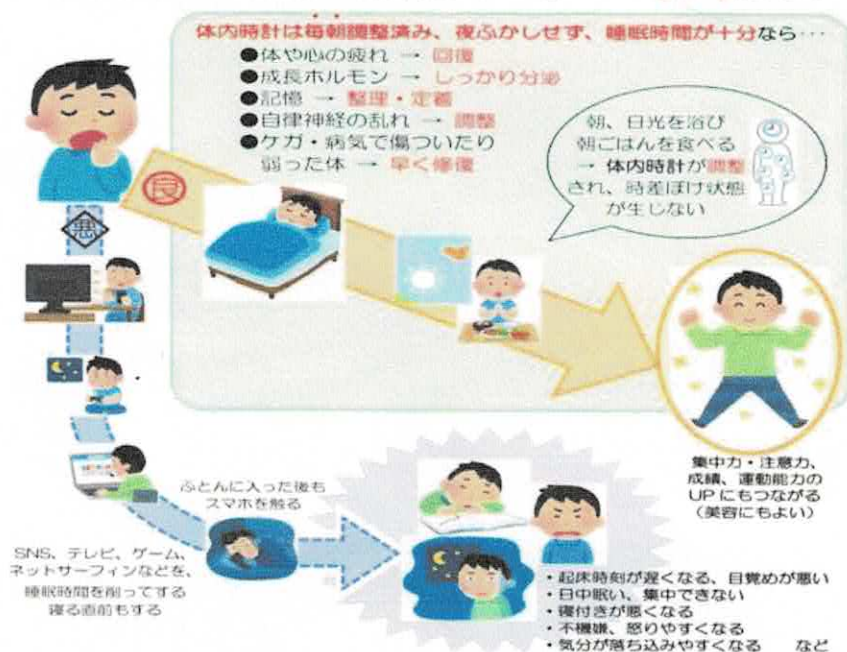
日中に学んだ情報や経験は、しっかり眠ることで記憶として定着します。記憶が定着するからこそ、新たな情報や経験を積み上げていけるのです。

④睡眠は一生涯の「よい心」をつくる

論理的思考力や感情の安定を担うセロトニン神経系は、正しい睡眠でよりよく育ちます。脳には可塑性があるので、何歳からでもからでも作り直しが可能です。まずは思い立った「今」から、正しい睡眠を意識し、心が安定して、しっかり考えて行動できる脳をつくってあげましょう。

望ましい睡眠時間	
0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間

中高生の睡眠は最低でも7時間必要



子どもの脳はどうやって育っていくの？

脳が育つ順番は決まっているとされています。その順番に沿って脳を3つの部分に分け、①からだの脳、②おりこうさん脳、③こころの脳と呼ぶことにします。

①からだの脳

0～5歳くらいに盛んに育つ。

からだの脳の働き

- ・起きる、寝る
- ・食べる
- ・体を動かす
- ・感情をつくる

脳の芯にあたる部分で、生きていくために必要な機能をつかさどっています。生体リズムをコントロールする体内時計があるのも「からだの脳」で、寝ている間に低下した体温が、起きる時間になると上昇して目覚めやすくなります。

また、暗くなるとメラトニンというホルモンが分泌されて眠くなります。このように「からだの脳」が正常に働くことによって、昼間に活動して夜は眠る、昼行性の動物として生きていけるようになります。胃の中が空っぽになると食欲がわいたり、快か不快かを感じ取ったり、察知した危険を避けたりするのも「からだの脳」の働きです。

からだの脳の育て方

0～5歳の時期に、大人が意識して五感からの刺激を与えましょう。中でももっとも重要なのは、朝は明るい・夜は暗いという太陽の光刺激、視覚の刺激です。毎日規則正しく刺激されることで、「からだの脳」にある体内時計が正常に動き出し、成長ホルモンやセロトニンなど、体内環境を整える重要な物質がタイミングよく分泌されるようになります。

②おりこうさん脳

1～18歳くらいまでかけて発達する

おりこうさん脳の働き

- ・言葉を獲得する
- ・手指の微細運動を発達させる
- ・知識をため込む

芯である「からだの脳」を覆う、しわしわの脳で、勉強やスポーツの能力に関係してきます。学んだ知識や情報をため込んで、必要なときに思い出します。歩く・走るなどの大きな動きは「からだの脳」の働きですが、楽器を弾いたり、物を作ったり、狙ったところにボールを投げたり蹴ったりするような、体の細かい動きも担います。

おりこうさん脳の育て方

学習という刺激で知識や経験を増やしていきます。勉強だけではなく、遊びや友達との語らいの中でも学習は生まれます。夜はしっかり寝ることで、学んだことが脳に定着します。睡眠－覚醒のリズムづくりを生活の中心にするよう大人が心がけ、脳のバランスが崩れないようにします。

③こころの脳の育て方

10歳以降にセロトニン神経回路が前頭葉とつながり、「こころの脳」として働き出しますが、「からだの脳」に核を持つセロトニン神経がもっとも発達する時期は0～5歳頃です。このセロトニン神経をしっかりと発達させるための方法はこちらです。

・朝日を浴びる

セロトニンの分泌のピークである朝5～7時に太陽の光を浴びて、視覚から刺激を与えましょう。体内時計の機能も強化できます。

・バランスのとれた食事をとる

セロトニンはタンパク質からつくられます。神経細胞のエネルギー補給には炭水化物、セロトニンの脳内での生成にはビタミンやミネラルも必要なので、脳の発達のためには栄養バランスを考えた食事が重要です。毎日完璧を目指すとかえってストレスがたまることもあるので、1週間くらいのスパンで考えるとよいでしょう。

・体を動かす

セロトニンが多く分泌される朝の時間にリズム運動をすると、セロトニンの分泌がさらに高まります。散歩などのほかに、ものを食べるときの「咀嚼」もリズム運動なので、噛む回数を増やす行為も有効です。

・十分な睡眠をとる

セロトニン神経はノンレム睡眠のときに活性化しています。朝にピークがあるセロトニン分泌ですが、睡眠中、ノンレム睡眠の間にも少量分泌されています。朝と睡眠時のセロトニン分泌をしっかりさせると、子どもの脳の発達がより一層うながされます。

・不安のない生活を送る

不安を安心に変え、論理思考をつかさどるのがセロトニン神経です。不安が多い生活をしていると、セロトニンはたくさん分泌され消費されます。すると次に起こる心配事に対処できなくなり、不安はどんどん増大します。これが脳のバランスを崩すので、なるべく不安が少ない環境で生活させましょう。