



## 睡眠と不登校

「行ってきまあ〜す！」と元気に登校してくれると嬉しいですね。でも、時になんだか元気のない様子だったり、「行きたくないなあ〜」なんてボソツと言っているのを聞いたりすると、急に『不登校になったらどうしよう…』と不安が襲ってきたりすることがあるかもしれません。

令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査（2022年10月27日文科科学省）によると、2021年小中学校の不登校は、24万4940人（+4万8813人、+24.9%）、そのうち小学生は、8万1498人（+1万8148人）と報告されています。コロナウイルス感染症の影響による生活の変化や、様々な制限のある中での登校意欲の減退などが背景にあると文科科学省は分析していますが、増加の傾向をたどっている不登校は、やはり時代別に特徴があるようです。昭和型・平成型とは異なり、現在の令和型の不登校は、生活リズムの悪化から登校意欲が低下してい

くケースが増えていると言われています。

表1の2019 不登校児童生徒の実態把握に関する調査報告（文科科学省）の「登校しづらくなったきっかけは？（小学校）」を見ていただくと、生活リズムの乱れが大きく影響しているのがお分かりいただけると思います。

生活リズムは、不登校になってから乱れ始めるばかりではないようですので、今現在の生活リズムを見直すことも大切かもしれません。

【登校しづらくなったきっかけは？（小学校）】

先生と会わない、怖かった、体罰があった	29.7%
身体の不調（朝の腹痛など）	26.5%
生活リズムの乱れ	25.7%
きっかけは何かわからない	25.5%
友だちのこと（いじめいやがらせ）	25.2%
勉強がわからない	22.0%
友だちのこと（いじめいやがらせ以外）	21.7%
ゲームネットの影響で学校より楽しかった	18.1%
行く意味が理解できず行かなくてよいと思った	13.6%
上記以外で学校生活と会わなかった	13.3%
きょうだいで休んでいる人から影響を受けた	7.2%
進級時からクラスに合わなかった	7.4%
親との関係が悪かった	6.7%

<文科省 2019 不登校児童生徒の実態把握に関する調査報告書>

## 社会的時差ボケとは

時差ボケとは、時差のある地域の間を飛行機などで急速に移動した時に、私たちの体内時計が時差についていけないことによって起こります。しかし、実はこの時差ボケは海外に行かなくても、私たちの日常生活においても起こっているのだそうです。1週間の疲れをとろうと、休日に朝寝坊して十分に睡眠をとったはずなのに、月曜日がすごくだるくなる…なんてことはありませんか。このような平日の睡眠不足に対する週末の寝だめや、寝つけないことによる睡眠の悪循環などにより、体内時計と睡眠相が一致しないことによって引き起こされる、「平日と休日の就寝・起床リズムのズレ」を社会的時差ボケと呼ぶそうです。

ちゃんと睡眠がとれていない子（大人も同じです）は、①休日は平日より2時間以上の朝寝坊が当たり前（社会的時差ボケ2時間以上）、②1時間を超える二度寝・昼寝・夕方寝がしばしばある、③乗り物の中や授業、読書中あるいはお風呂やこたつであたたまるとすぐに居眠りする、④イライラしやすく集中が困難、といった特徴がみられるようで、多く当てはまれば睡眠の見直しが必要かもしれません。

良質の睡眠をとるための工夫としては、睡眠リズムが乱れている場合は、まず「起きる」ことでリズムを調整することが大切ようです。起きる時間を考え、起きたらすぐに日光を浴びるようにします。そうすると、約15時間後にメラトニンが分泌され、寝つきやすくなります。もし、先に眠る時間を決めるのなら、その15時間くらい前に「起きる」ようにしていくという考え方でも良いかもしれません。そして、休日も平日と同じ時刻に起きるようにし、二度寝や30分以上の昼寝はできるだけ抑制しましょう。また、寝る1〜2時間前からは食事を避け、照明は暗めにし、興奮するような活動は避けて落ち着いて過ごすことも大切になります。そして、ベッドや布団は寝るためだけの場所にするほうが、寝つきが良くなるそうです。寝ながらスマホは避けた方が良いでしょう。

このように入床〜起床時刻のスケジュール化をすることで、睡眠相の後退（どんどん寝るのが遅くなる）を防ぐ効果があるようです。よろしければ参考にしてみてください。

