

令和5年度 旧松山管内生徒指導夏季研修会 実施報告書

1 日 時 令和5年7月31日(月) 13:30~15:30

2 場 所 松山市青少年センター(大ホール)

3 講演内容

- ・ 演 題 「みんなくのすすめ」 ~睡眠が変われば子どもが変わる~
- ・ 講 師 大阪府堺市教育委員会 生徒指導課 主任指導主事 木田 哲生 氏

(1) 「みんなく」のはじまり

ア 日本人の睡眠

- ・ 日本人の睡眠時間は世界一短い(すべての年代において)。
- ・ 短い睡眠時間が、子どもたちに様々な影響を与えている。
- ・ 睡眠時間は日中のパフォーマンスに大きな影響を与えている。
- ・ 睡眠改善は、保護者の協力だけでは改善されることはなかなか期待できないため、保護者・学校・地域との連携が必要である。



<資料1 各国の睡眠時間>

イ 最近の子どもの様子

- ・ だるい、頭痛い、お腹痛いなど、なんとなく学校に行きたくない児童・生徒に対して、家庭訪問や、保健室登校、授業や行事の工夫など、対応してきたが、根本的な解決には至らず。

ウ 三池輝久医師の研究

- ・ 不登校生徒と睡眠(生体リズム)との関連について研究を重ねていた。

(2) 医学的背景

- ・ 小児慢性疲労症候群は脳の疲労によって発症するが、一般的な医学検査では異常が出ない。
- ・ 体内時計は生活リズムに依存している。
- ・ 寝不足の人は「海馬(かいば)」が小さい。そのことによって、学習力や記憶力、運動能力が低下する。短期記憶は、寝ている間に長期記憶へ変わっていく。寝不足になると、脳に定着しない。また、次の日の短期記憶の能力が低下する。
- ・ 睡眠不足の影響…肥満、イライラ(不安定な精神状態)、免疫の低下など。
- ・ 子ども睡眠と大人の睡眠は全く違うものである。子どもの睡眠は、レム睡眠(夢を見る時間)の割合が大きい。レム睡眠の間に脳を最適化している。成長にレム睡眠の役割が非常に大きい。
- ・ 睡眠不足によって、様々なトラブルや問題行動が出てくる。問題行動の内容は発達障害の状況と似ているが、発達障害と睡眠の関係についてはまだ証明されていない。
- ・ 必要睡眠時間は小学生なら9~11時間、中学生や高校生では8~10時間。

<資料2 睡眠・朝食調査票>

睡眠トラブル問題行動(就学後)

- ・朝起きるのが苦手になる。
- ・登校、登園の行き渋りがあらわれる。
- ・日中の機嫌が悪く、午後からも直す。
- ・授業中の居眠りがあり、帰宅後に眠ってしまう。
- ・被害意識が出て友人間のトラブルが多くなる。
- ・ボーっとして無気力である。
- ・成績が低下する。ケガをする。
- ・脳機能の発達が一段落する小学生以上の子どもの睡眠問題は、最初に微熱、腹・頭痛、不眠、貧血といった自律神経系の障害に伴う「疲労感」や「倦怠感」としてあらわれる。

『子どもの夜ふかし脳への脅威』三池輝久著 集英社新書 p38-40

<資料3 睡眠トラブル問題行動>

(3) 「みんなく」実践の紹介…「みんなく」(堺市HP)で検索

- ・ 学校から社会を変える。
- ・ 堺市の「みんなく」の取組(学校)
 - 啓発チラシ、はよねるデー、リーダー研修、読み聞かせ絵本、授業、睡眠朝食調査、面談
- ・ 堺市の「みんなく」(地域・PTA)
 - 「みんなく」ラップ、青パトとのコラボ、「みんなく」DVD、「みんなく」AIアプリ

(4) 「みんなく」の成果

- ・ 5年間の取組から、90日以上の不登校児童・生徒の解消には至っていないが、新規の不登校を食い止めることはできている。
- ・ 研究開始の半年は全く効果がなかった。自尊感情と睡眠時間は相関関係があることが分かり、それまでの面談の仕方を変えた。9割は子どもたちの話を聞く時間とした。子どもたちの話をしっかりと受け止めてから、睡眠の大切さを少しだけ触れるようにした。
- ・ あくまでの共通のゴールは睡眠であるが、「みんなく」は手段(導入)であって、子どもたちの安心・安全をどう構築していくかが大切であった。

(5) 実践研究結果より

- 「みんなく」のポイントは予防である。
 - ・ 半年以上、昼夜逆転などの睡眠の乱れが続き、長期欠席している子どもの改善率は0%、一方、数日の欠席、夜更かしなどの睡眠の乱れが出始めた子どもの改善率は78%であった。一度、体内時計が乱れるとそれを戻すには、多くの時間が掛かる。「みんなく」だけで改善することはほとんどない。つまり、長期欠席児童・生徒には医療との関係が必須である。「みんなく」は、現在、乱れ始めている子どもたちを、長期欠席にさせない予防がポイントである。
 - ・ 面談する人物の大切なファクターは、信頼関係、睡眠の知識、少しの緊張感である。

(6) 睡眠票・読み取り演習

- ・ 中途睡眠……午後3時以降の仮眠は、睡眠に大きく影響を与える。仮眠は午後3時まで。
- ・ 補充睡眠……土、日の睡眠時間が長くなるのは脳を休ませるために必要であるが、改善するのは平日の睡眠時間を長くとする。
- ・ 中途覚醒……夜中に目が覚めること、安心して睡眠がとることができていない。
- ・ 短時間睡眠…非常に危険な兆候である。睡眠障害に陥りやすい。プレーキ役を作る必要がある。

(7) 日本社会の睡眠

- ・ 50年間で、睡眠時間は1時間以上減少している。
- ・ 大人社会の睡眠時間が子どもにも影響を与えている。