

# 小松教育事務所管内 タウンミーティング

11月6日(日) 能美市辰口福祉会館 交流ホール



子どもたちの生きる力を育むつどい in 南加賀  
「子どもの脳疲労と睡眠」

最近の教育を取り巻く環境は、家庭や地域社会の教育力の低下、子どもたちの規範意識や公共心の欠如、児童生徒の学力低下など、様々な教育問題に直面しています。

こうした問題を解決していくためには、学校や教職員が一層の努力をすることはもちろん、県民一人一人が改めて教育問題について真剣に考え、学校、家庭、地域社会が一体となって、子どもたちの豊かな心や健やかな体の育成と確かな学力の向上に努めていくことが重要です。石川県では、教育について県民全体で考える気運を盛り上げる契機として、11月1日を「いしかわ教育の日」また、教育の日にふさわしい取組を集中的に展開する期間として、11月1日から7日までを「いしかわ教育ウィーク」と定める条例を平成17年3月に制定しました。

(「いしかわ教育の日～学校・家庭・地域社会のさらなる連携に向けて～」より)

近年、うまく眠れていない、昼夜逆転の生活になっているなど、睡眠に関する悩みを抱えた児童生徒が見られます。睡眠による生活リズムの変化がきっかけで、学校に行きづらいと感じている児童生徒も見られます。

今回のタウンミーティングでは、この問題について「脳機能」という新たな面からのアプローチを基に理解を深め、子どもたちの健やかな成長に向けた大人の関わり方について、皆様と共に考える機会をもちました。

◇ 開会挨拶

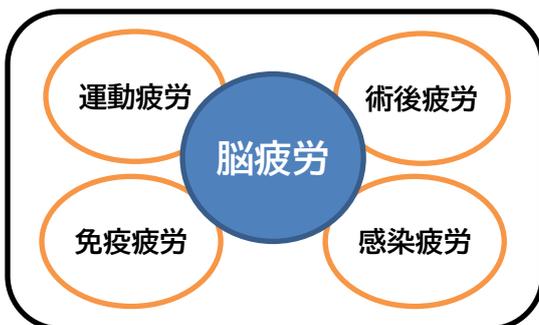
石川県教育委員会小松教育事務所 所長 二口 英一郎

◇ 講演

「子どもの脳疲労と睡眠」

福井大学 子どもの心の発達研究センター 特命助教 山下 雅俊 氏

～講演より～



## 【脳疲労とは】

- ・脳が主体となる疲労現象
- ・睡眠障害との表裏一体の関係
- ・精神症状の前病理段階



疲労や睡眠の不調は、うつ症状を引き起こす可能性のある、前病理段階「警告アラーム」である。早めの対処が必要である。

## 【脳疲労と睡眠】

- ・脳内に疲労物質が蓄積すると、脳の認知神経機能が混乱する。また、睡眠不足は脳細胞の成長を妨げる。
- ・養育態度が、統制的（子どもの行動をコントロールしようとする関わり）な場合、受容的（子どもの主張を受け入れ、快適な環境を心がける）な場合と比較して、睡眠の質を下げる傾向にある。

## 【慢性的な脳疲労の影響】

- ・記憶、言語機能、感情（喜怒哀楽）等に関係する脳領域の体積が減少する。
- ・若い時から慢性疲労が続くと、高齢期には通常よりも早く脳体積の減少を招く可能性がある。

## 【高疲労・睡眠異常の子ども】

- ・興味がある活動は、健常児と意欲に差は無い。
- ・興味がわからない活動は、健常児よりも学習意欲低下の差が大きい。



疲れや睡眠の不調は、子どもにも存在します。子どもたちの心身の危険シグナルに目を向け、休むことの必要性を考えてみませんか？

### ～参加の皆様からの感想～

- ・脳疲労がたまり続けることが良くなく、慢性疲労のまま過ごすと、高疲労状態で大変危険！子どもも大人も、睡眠をしっかりとることが大切だということが分かりました。（保護者）
- ・子どもと向き合い、機嫌がよくない時は、心が疲れているのだろうと思っていました。けれど、脳の疲労とまでは考えておらず、勉強になりました。子どもと向き合う時は、心だけでなく体（脳）の状態を考え、統制的でなく、気持ちよく睡眠をとれる環境を目指したいと思います。（保護者）
- ・学校でも生活リズムを整えるために睡眠の大切さや就寝時刻のチェック等について、定期的に家庭に呼びかけているが、なかなか改善されない現状です。講演内容から脳疲労がいかに深刻な状況につながるか、今後の脳機能に影響が大きいかを教えていただきました。睡眠の時間の確保と睡眠の質をいかに上げていくかを、メディアの活用も含めて考えていきたいと思いました。（教員）
- ・現在の子どもたちはゲームやSNSのメディアに触れる時間も多く、それ以外にも様々なストレス等から疲労を抱えている子が多いと思います。脳疲労は睡眠を多くとればある程度解決できると思っていましたが、睡眠の質が大切だと思いました。また、睡眠だけでなく、体を動かす等の工夫が必要だと改めて感じました。（教員）
- ・脳疲労にならないために、しっかり休むことが必要だと改めて思いました。しかしながら、今の子どもたちを見ていると、明らかに生活習慣の乱れが見られるのに、改善しなければという意識が低いです。日々繰り返し、脳に与える影響を伝えながら、保護者とも連携し、子どもたちに規則正しい生活習慣の大切さを伝えていきたいと思っています。（教員）

