

門真の 眠育



生活リズムを
正しく整え、
心も体も健康
な毎日を！

vol.10



睡眠と不登校 を考える

国が行っている不登校等の調査によると、不登校の児童生徒は年々増加しています。

不登校とは…文部科学省は「心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、学校に登校しないあるいはしたくとも出来ない状況にあるために、年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的理由による者をのぞいたもの」と定義しています。

国の分析では不登校要因は複雑化・多様化しており、誰にでも起こり得るものとしています。また学校が把握した事実として「やる気が出ない」「**生活リズムの不調**(昼夜逆転や起立性調節障害など)」「不安」「学業不振」「人間関係(子ども同士)」「親子関係」など多岐にわたります。

では、その「不登校」と「眠育」がどう関係するのか。「**生活リズムの不調**」はもちろん、実は他の要因も**睡眠が関係しているのではないか**と研究しているのが、熊本大学名誉教授の三池輝久氏です。三池氏は長年の研究から、不登校の理由は**心の問題ではなく、治療を必要とする病態**にあるとし、その病態が「**概日リズム睡眠障害**による**小児慢性疲労症候群**」(コラム vol.3&5参照)としています。この概日リズム睡眠障害を引き起こすのが「**体内時計の乱れ**」で、要因の一つが「**夜更かし・遅寝**」だというのです。



もちろんそれだけで睡眠障害を引き起こすのではなく、「重圧となる責任を負う」「受験のストレス」「部活動の大変な試合やハードな練習」「家庭環境の変化」「人間関係トラブル」「ネットやスマホなどの過度の使用」など、いくつかが重なった時、概日リズム睡眠障害を引き起こす恐れがあるということです。小児慢性疲労症候群になると、学校に行く以前に、起き上がって活動することも**極度の疲労**で難しくなります。

脳が興奮状態(覚醒)になると入眠も難しくなり、**睡眠の質も下がることはこれまでにもお伝えしました**。上記のようにネットやスマホなどの「“楽しい”脳の覚醒」も、ストレスや重圧、トラブルなどの「“しんどい”脳の覚醒」も、スムーズな入眠を妨げ、睡眠リズムを乱し、「**概日リズム睡眠障害による小児慢性疲労症候群**」につながる恐れがあります。もし、こうしたことに悩んでいる人は、自身が今回の内容に当てはまっているかどうか、振り返ってみてはいかがでしょうか。



三池輝久「子どもの夜ふかし 脳への脅威」(2014)参照

(※本稿では「不登校」と「睡眠」の関連性に着目した学説を引用し、一つの可能性について言及したものであり、「不登校の要因は睡眠障害である。」と断じるものではありません。)

参考までに、理化学研究所のプレスリリース(2016.11.15)によると、「**小児慢性疲労症候群**」は「3カ月以上の持続する疲労・倦怠感及び睡眠・覚醒リズム障害などが現れるもの」だそうです。

次回、「こころの健康と睡眠」など。