

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！



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」だということです。

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」「部活動の大事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ないかどうか、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。