

令和 3 年 度  
宮崎国際大学 教育学部  
指定校推薦

試 験 問 題  
【小 論 文】

受 験 番 号
氏 名

問題

次の文章は「新型コロナウイルスの感染拡大で休校」が続いている状態の時に書かれたものですが、子どもの睡眠に関する本質的な問題が問われています。筆者は「日本の子どもの睡眠時間は年々短くなり問題だ」と言っています。筆者が危惧（心配）しているのはどういった点でしょうか。また、あなたは将来子どもに関わる大人（教師・保育士等）として、このような状況をどのように考えますか。600字程度で述べてください。

子どもの夜ふかし

西野精治（米スタンフォード大学教授 精神医学・睡眠医学）

日本の子どもの睡眠時間は年々短くなり、どの統計でも大人の睡眠時間と同様に、世界でワースト1~2位です。欧米では、すでに「危険域」と見なされる範囲です。新型コロナウイルスの感染拡大で休校が続き、外出や運動も制限されています。私の暮らす米国では、家族ぐるみで子どもの生活習慣を整えようとする取り組みがみられますが、日本の子どもたちは、どうでしょうか。

ふだんから日本では、夜の10時、11時に幼児を連れ歩いている親をしばしば見かけます。欧米では見られない光景です。夜ふかしが日常的な家庭環境で育った子どもは、親の生活パターンに引きずられて夜型の生活習慣を身につけて、睡眠不足が常態化しています。それが、負債として蓄積し、体内時計の混乱を招き、睡眠障害の原因にもなります。

発達段階にある子どもの睡眠は、大人以上に大切です。実験動物のモルモットなどは、脳が発達した状態で生まれてくるので、睡眠の量もパターンも大人とほとんど変わらない。ところが人間は、特に脳が未熟な状態で生まれてくるので、新生児は1日合計16時間くらい眠り、睡眠パターンも大人とは違う。脳が活性化する「レム睡眠」が多く、深い眠りの「ノンレム睡眠」が睡眠の時期にかかわらず出現する。脳の発達には、それがとても大切です。睡眠パターンが大人並みになるのは、だいたい12歳ぐらいになってからです。

発達過程の脳では、刺激に応じて神経回路の形成、除去を繰り返し、成熟した脳での最適な情報処理システムをつくり上げていきます。最近の研究により、こういう発育期の脳の形成にとって、睡眠が非常に重要だということがわかってきました。

昼間の眠気が強いと、イライラし、キレやすくなり、授業中にちゃんと席についていられず、先生の言うことを理解できないこともあります。やる気が低下し、倦怠感（けんたいかん）や身体症状も出て、「慢性疲労症候群」を発症したり、不登校の原因になったりすることもあります。逆に睡眠時無呼吸症候群などの治療をしたら、ADHD（注意欠陥多動性障害）と見られていた症状が改善したという症例も報告されています。

子どもの夜ふかしについては、ゲームやスマホの影響が取り沙汰されますが、大人が夜遅くまでスマホをいじっているのに、子どもにだけ「早く寝なさい」と言っても説得力がありません。コロナ禍のいま、在宅勤務が進んだり、「飲み会」がなくなったりと、大人たちの働き方や生活も変わってきています。「将来の宝」である子どもに「睡眠負債」という借金を残すことのないように、この機会に家族ぐるみで生活習慣を見直してください。

（令和2年4月29日 朝日新聞）