

園長先生の子育てひろば

令和8年9月

生活のリズムを

園長 堀田あけみ

夏休みが終わりました。といっても、お家でお子さんを見ておられるご家庭では、ぴんと来ないかもしれません。きょうだいの多いご家庭だと、それぞれのお子さんのスケジュールが違うので、スケジュールを合わせたり、間違えないようにするのが大変だったりもしますよね。

長期休暇には、毎朝、何時にどこどこへ行かなければいけない、という縛りがなくなることで、朝が少し遅くなったりするかもしれません。少しなら良いですが、すごく、だと問題ですね。新学期が来たときに再度調整するのが大変だ、ということもありますが、心身の健康には規則正しい生活が一番だからです。特に、小さいおさんは自分の意思で生活のリズムをコントロールすることが難しいので、大人の意識が大切になってきます。とはいうものの、小さな子ども、特に乳児なんてとんでもない時間に起きて、寝てほしくない時間に寝てしまうことも多いですよ。コントロールどころではないのでは、と思われるかもしれません。深夜に起きてしまう、寝ないというのはよくあることです。場合によっては、夜泣きや夜驚もあります。休日の朝に限って5時から起きてるとか。だからと言って、規則正しい生活を意識しても無駄かという、そうではありません。心身の安定のためには、生活のリズムは必要です。

それを整えるには「早寝早起き」と言いますが、実は「早起き早寝」と考えた方が良く、と言われたのは大学生の授業です。私は教育心理学科に在籍していましたが、医学部や法学部の先生の授業もあり、医学部からいらした先生の授業だったと記憶しています。つまり、精神の安定をもたらすセロトニンの生成に必要な条件として日光に当たることがあり、ガラス越しでも良いので朝の日の光を浴びることが大切、と言われました。赤ちゃんだけじゃない、大人もだから、君らもだからね、と。それから、睡眠の質を高めるトリプトファンを摂ること、大豆や卵に多く含まれるから、納豆と卵かけご飯とか最強だよ。こうして思い出してみると、結構覚えているものです。セロトニン、トリプトファン、それからメラトニン。授業では本当に心を込めて言葉を選んでいかないと、と痛感します。

確かに、早く眠ろうとして横になっても、そうそう眠れるものではありません。子どもを寝つかせようとしても同様です。でも逆はどうでしょう。眠くなったら、すぐに寝落ちてしまうおさんもありますけれど、眠るべき時間に部屋が明るいままだったり、大きな音がしていたり、大人が楽しそうにしていたら、眠気が飛んでしまうことはあります。眠くなったら勝手に寝るよ、ではなく、やはり時間を決めて条件を整えて、眠りにつく癖をつけていく必要はあるでしょう。それよりも効果的なのが、適切な時間に起きて、日光を浴びる、ということなのです。

明るいときに起きていて、暗くなったら眠るのは動物の本能ですが、夜起きているのが必要なお仕事もあって世の中は回っていきます。それから、どうしても夜型の生活が身についてしまっている人もいます。でも、大人の生活に子どもを付き合わせるのではなく、子育ての間は子供に合わせることは必要かと思います。それが、大人にとって少々都合の悪いことであっても、身体健康には良いことなので、損はしないはずです。子育ての間だけ、とお付き合いください。

意外と、それが身についてしまうこともあります。子育てを経て朝型に変わった知人が複数いますから。