



# 「早起き・早寝」が大切 ～生活リズムについて考えよう～



少子化や核家族化、情報化の急速な進展など、子供と子育てをめぐる環境が大きく変化しています。家族で自宅にいる時間が長くなっている現在ですが、だからこそ、毎日、規則正しい「生活リズム」を守ることが重要となってくるのです。なぜならそれは、子供たちの育ちや体力、意欲等と大きな関係があるからなのです。



今回の特集では、規則正しい生活リズムについて考え行動する時に参考としていただくため、保護者や学校関係者、そして子育て支援に関わる方々に対して、科学的なデータや調査結果等を中心に「生活リズム」の大切さについて紹介していきます。



今回は、鈴木みゆき先生にお話をうかがいました。

**鈴木みゆき先生**（独立行政法人国立青少年教育振興機構理事長、医学博士）  
（和洋女子大学人文学群こども発達学類教授を経て、2017年4月に独立行政法人国立青少年教育振興機構理事長に就任。専門は保育学・睡眠学。過去には文科省中央教育審議会幼児教育部会委員、厚労省社会保障審議会保育専門員会委員、内閣府教育再生実行会議専門調査会委員などを歴任。著書に「早起きからはじめよう」など多数。）



右ページのチェックシートで、生活リズムをチェックしてみましょう。

この項目は、生活リズムについて考える時に重要なポイントになります。

## 早起きからはじめよう

私たちは、24時間を1日として生活していますが、体のリズムは、24時間ちょうどではなく、24時間10分位で刻まれています。そして、人間の身体は24時間同じように動くようにはできていません。昼も夜も同じように活動できるわけではなく、ホルモンのリズム、体温のリズムなどはおよそ一日の中で変動するリズムを持っています<データ1、2>。昼間は脳が活性化し、夜に脳を休めます。体や心をより良く発達させるためには、子供の時からこのリズムをつくり、守ることが大切です。

そのためには、まず、規則正しく早起きすることから始めましょう。朝早く起きて日中に十分に活動し、自然と眠くなってくる、その繰り返しで、生活リズムをつくっていくのです。

### 生活リズムをつくるために大切な2つのホルモン

- セロトニン 目が覚めると分泌されるホルモンで、体内時計を整え、脳と身体を活性化させる働きがあります。また、心のバランスも整える役割もあります。
- メラトニン 眠りを誘うホルモン。セロトニンを材料としているため、昼間に十分にセロトニンを分泌させることが必要です。

### 睡眠にもリズムがあります。

- ノンレム睡眠 最初の深い睡眠で、この時に成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンにより、骨や筋肉をつくり成長を促すとともに、免疫力を高めます。
- レム睡眠 睡眠後半の浅い睡眠で、記憶の整理や定着が行われます。睡眠時間を削って遅くまで勉強していても、記憶は定着しにくいと言われています。

## 朝食を抜くと脳が働かない

人間は、寝ていても脳が動いているため、エネルギーを使っています。そのため、朝食で、午前中の脳の活動のためのエネルギー源であるブドウ糖をはじめとした栄養素をとることが大切です。ブドウ糖をつくる「炭水化物（ごはん・パン等の主食）」と、「おかず（まず汁物や果物からでも）」の朝食を基本として、体内に蓄えておくことができないブドウ糖や栄養素を毎食とるようにしましょう。

また、噛むことでも、セロトニンの分泌が増えると言われています。

## 「早起き、早寝、朝ごはん」

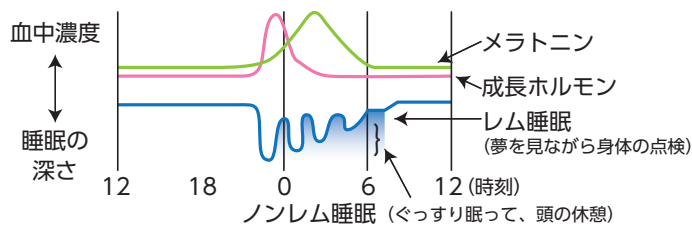
このように、毎日同じリズムで朝起きること、寝ること、そして朝食を食べることは、密接に関係しています。しかし、現代社会では、そのリズムを崩しやすくなっています。

人間に必要とされている睡眠時間は、**データ3**にあります。国際的な比較でも、日本人の睡眠時間は短くなっています。あなたの家族は十分な睡眠がとれているでしょうか。

### 生活リズムチェックシート

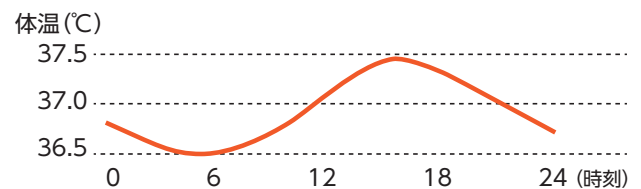
		○・×
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。	
2	朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる。	
3	朝食を規則正しく毎朝とる。	
4	風呂は早めに入る（寝る前はぬるめのお湯にする。）。	
5	夕食は寝る2時間前までに済ませる。	
6	寝る2時間前以降はスマホ、ゲーム等のデジタル機器を利用しない。	
7	毎晩、ほぼ決まった時間に寝る。	
8	定期的に適度な運動をしている。	

### データ1 睡眠・覚醒、ホルモンリズム



成長ホルモンは寝入って最初の深い眠りの状態のときにまとまって出ます。メラトニンは夜暗くなると出てきます。

### データ2 一日の体温変化のグラフ



体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。

### データ3 必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

National Sleep Foundation in USA 2015

## 24 時間の生活リズムを考えよう

まず、5 ページの左側の円グラフに平日の 24 時間を記入してみましょ

### 寝る直前までデジタル機器を利用しない

夜遅くにテレビゲームをすることやスマートフォンを見ること等、強い光を目に近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられ、体内時計のリズムが乱れてしまいます。生活リズムが後ろにずれ、眠くなりにくくなってしま



テレビゲームやスマートフォンの使用は家庭内でルールを決めるなど、夜更かしの原因をつくらないことが大切です。寝る直前にデジタル機器を使うことが睡眠に影響するのは、大人でも同じこと。絵本の読みきかせなど、親子で寝る前の時間をゆっくりすごしましょう。

### 体を動かすことも大切

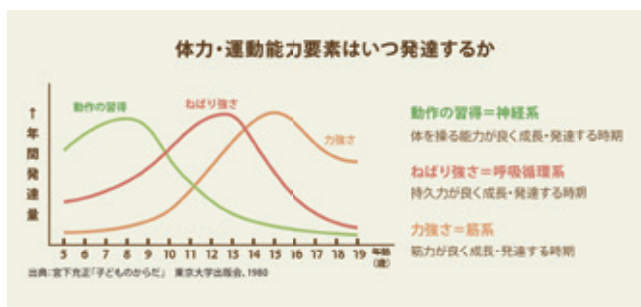
小学生段階は、体を操る能力の発達がピークになります。

身体を動かすことで、疲れて寝つきをよくする、セロトニンを増やす、一緒に運動する相手とのコミュニケーション力が向上する、達成感を感じる等、様々な効果があると考えられています。

しかし、実際には 1 週間の総運動時間が 60 分未満の小学生 5 年生の男子は 7.6%、女子は 13.0%と、運動の時間が少ない子供が増えています。\*

文部科学省が示した幼児期運動指針（3 歳から小学校就学前）では、毎日 60 分以上、楽しく体を動かすことを推奨しています。

\*「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」令和元年度 スポーツ庁



### 朝に体を動かそう

屋外に出ることができなくても、階段の上り下りや家事の手伝いも、体を動かすことになります。朝食の準備を手伝う等、朝に体を動かすことは、体を目覚めさせることにもつながりますので、毎朝の行動として習慣にしてみましょう。箸やスプーンを並べる、好きな体操をする等、何ができるか、家庭で話し合ってみてください。データ 5 のように、子供の頃の朝の活動経験と大人になった現在の資質・能力とに関係があるという調査結果もあります。

### トイレの習慣も大切です。

小学生の 16.6%が便秘状態、20.7%の便秘予備軍を合わせると、3 人に 1 人は便秘状態・便秘予備軍であるという調査結果※があります。ぐっすり眠り、朝食をよく噛んでしっかり食べて、体を動かすことが、朝の排便にもつながります。すっきりと排便できれば、落ち着いて授業を受けることができ、便秘の予防にもつながります。

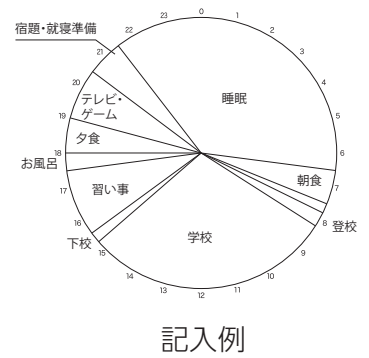
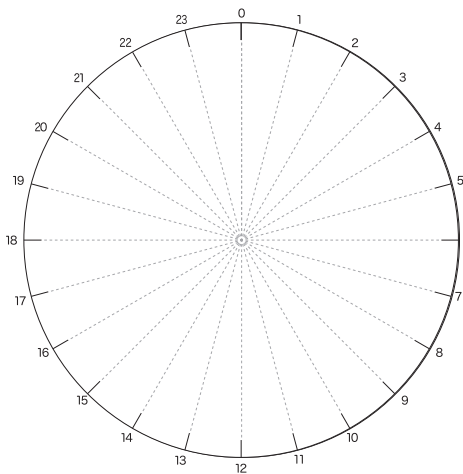
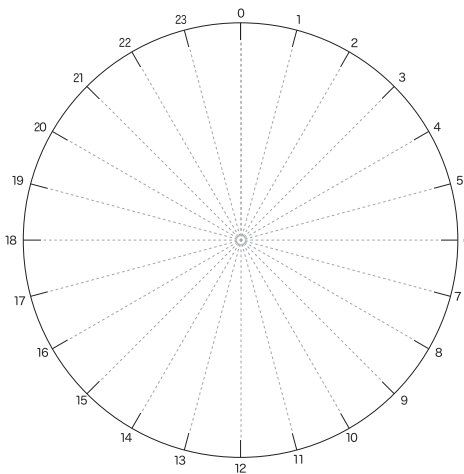
※「小学生の排便と生活習慣に関する調査」平成 29 年 NPO 法人日本トイレ研究所

### 鈴木みゆき先生からのメッセージ

右側の円グラフに、保護者の平日の 24 時間を記入してみてください。生活リズムの乱れの健康への影響は、大人も同じことです。

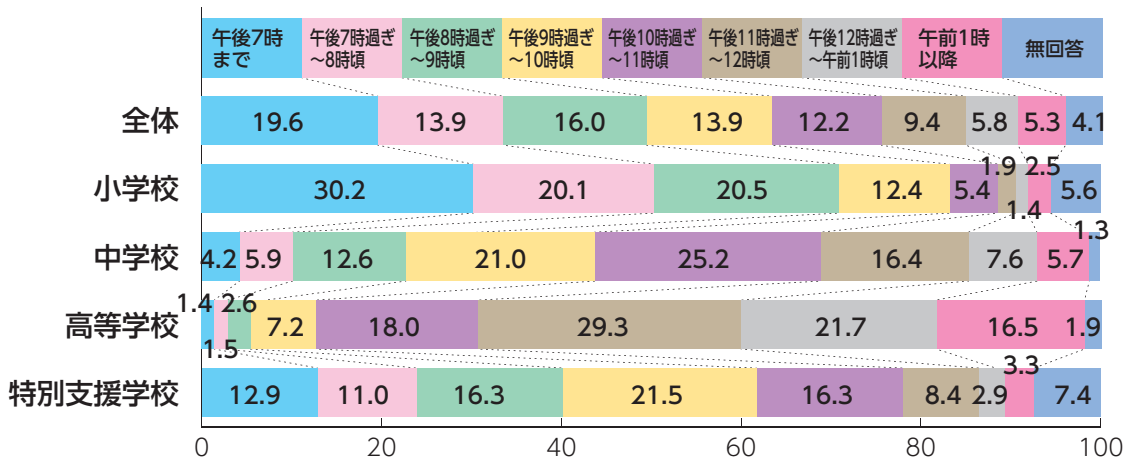
どのような生活リズムで 24 時間を過ごすかについては、家族で話し合い、一緒に決めていくことが続けるためのポイントです。楽しく続けること、そして時々、内容を見直しなが

平均的な平日の24時間の使い方を記入してみましょう。



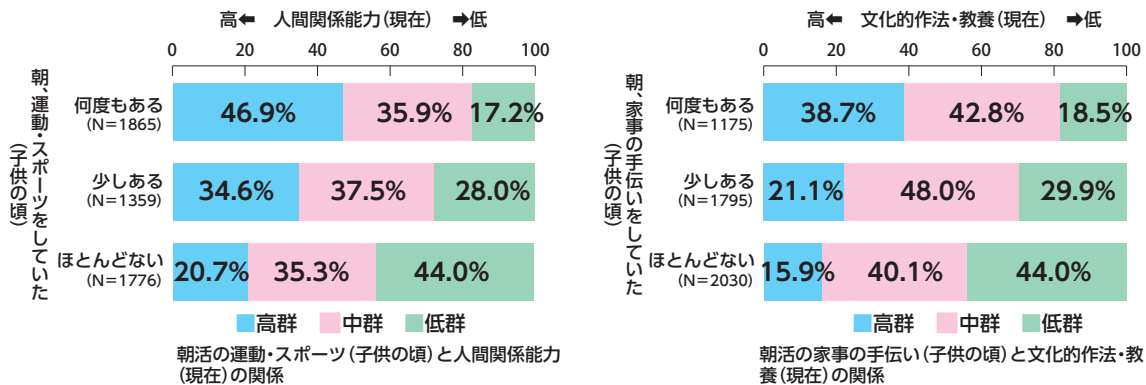
記入して気付いたことは・・・

データ4 インターネットを何時まで利用しているか 学校種別



〔令和元年度児童・生徒のインターネット利用状況調査〕 東京都教育庁

データ5 子供の頃の朝活や家事の手伝いの経験と現在の資質・能力との関係



『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究〔中間まとめ〕 平成30年「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 高群・中群・低群は、回答を数値化(とてもあてはまる4点～まったくあてはまらない1点)し、分類したものの。この調査研究報告書は、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページ(7ページ参照)に掲載されています。

## ここが知りたい！ Q&A

**Q 保護者が帰宅する時間に合わせるので、子供の就寝時間が遅くなってしまいます。**

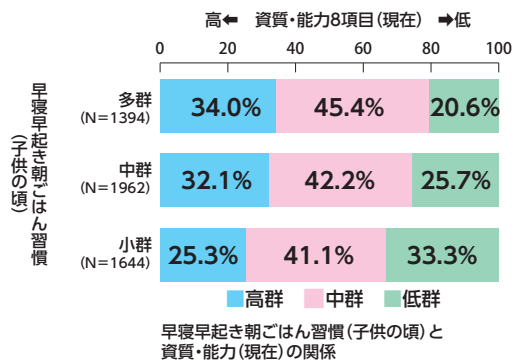
**A** 乳幼児期から小学生は、身体が成長し、生活習慣を身に付ける大切な時期です。大人の時間に合わせずに、子供の生活リズムを守ることを優先してください。子供は9時間以上の睡眠が必要です。子供は早く就寝し、朝に親子一緒に体操する等、家族でできることを考え、話し合ってみてください。

**Q 子供時代の生活習慣は、大人になっても影響があるのでしょうか。**

**A** 子供の頃の生活習慣や様々な体験と、大人になった現在の資質・能力等との関係についての調査\*1では、子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力8項目\*2が高いこと、大人になっても規則正しい生活習慣（睡眠・朝食・運動習慣）をしている人の割合が高いことがわかっています。

\*1 『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究〔中間まとめ〕』  
平成30年「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

\*2 資質・能力8項目：自尊感情、共生感、意欲・関心、規範意識、人間関係能力、職業意識、文化的作法・教養、へこたれない力



**Q 子育てについて悩みがありますが、誰に相談できるかわかりません。**

**A** 悩みや不安は一人で抱えないことが大切です。電話やLINEを使った子育てや子供の健康、学校生活等についての相談窓口があります。右のサイトで紹介していますので、困った時には相談してみてください。

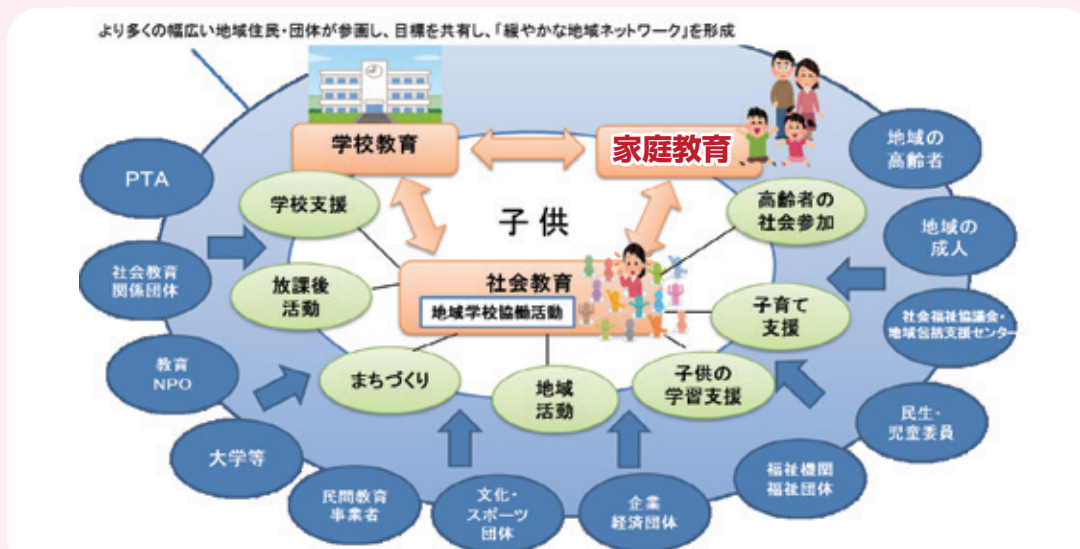


相談窓口一覧

## 地域で子育て中の家庭を支える社会へ

子供の教育の第一義的責任は保護者にあり、尊重されなければなりません。しかし、子供は家庭だけで育つのではなく、学校や地域の様々な人たちと関り、成長していきます。教育基本法第13条には、「学校、家庭及び地域住民その他の関係者は、教育におけるそれぞれの役割と責任を自覚するとともに、相互の連携及び協力に努めるものとする。」とあります。全ての保護者が安心して家庭教育ができる支援体制を、地域全体で構築することが必要です。

下図は、文部科学省が推進している「地域学校協働活動」の図です。地域の方々やNPO、PTA等の団体がつながり、学校と家庭、地域が一体となって子供を守り育てる仕組みを目指すことが示されています。



※文部科学省「地域全体で未来を担う子供たちの成長を支える仕組み（活動概念図）」を参考に作成



## 乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト

東京都教育委員会では、保護者や学校関係者、地域で保護者を支援する方が子供の成長・発達にとって大切なことを学ぶ機会をつくるため、「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」ウェブサイトの運営や、啓発教材を作成し配布しています。また、毎年、区市町村の家庭教育事業を支援するため、区市町村職員や関係者を対象とした研修も行っています。

乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト担当  
東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課 ☎ 03-5320-6853



### ウェブサイト

- ・保護者向け・・・子供の発達など科学的な根拠に基づいた子育てのヒントや、子育てに役立つ情報等
- ・支援者向け・・・保護者へのアドバイスに役立つ資料・教材（ダウンロード可）等



### 生活リズム教材の作成・配布

#### ・「そうだ、やっぱり早起き・早寝！」

基本的な生活習慣が身に付いていると、学校生活にもスムーズに対応できます。小学校に入学する準備の一つとして、子供の生活リズムを見直すための教材を作成しています。親子で生活リズムの改善に取り組むことができるよう、「カレンダーシート」と、シートに貼る「はやおき はやね できたねシール」を付録として付けています。

都内の公立小学校の入学説明会や保護者会等で、新1年生の保護者に配布しています。



## 家庭教育、生活リズムについて 役立つサイトの紹介

### 子供たちの未来をはぐくむ家庭教育（文部科学省）

<http://katei.mext.go.jp/index.html>

「お父さんお母さんを楽しもう!」「地域で家庭教育を応援しよう」等のコーナーや様々な手引き・リーフレット等を紹介

### 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について（文部科学省）

<http://www.hayanehayaoki.jp/index.html>

全国の「早寝早起き朝ごはん」文部科学大臣表彰事例や、パンフレットを掲載

### 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

<http://www.hayanehayaoki.jp/>

「早寝早起き朝ごはん」の重要性の普及活動や調査研究活動を行う協議会。サイト内から、保護者や指導者向け、小学生向け、中高生向け等、様々な絵本・パンフレットやチェックシート等のダウンロードが可能  
★「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と共に活動をしている「体験の風をおこそう」運動の応援団の方々からのメッセージ動画も掲載されています。

### めざましごはん（農林水産省）

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html>

「ごはんにぴったりレシピ」等、朝ごはんを毎日しっかり食べる生活を応援