

発行:敦賀市少年愛護センター

住所:敦賀市東洋町1番1号

電話:0770-23-0189 Fax:0770-23-0523

『青少年健全育成都市宣言』都市:敦賀市

愛護センターだより

眠育

愛護センターの補導日誌に、「この時間帯まで子どもと買い物や食事をしているなんて…」という記載を目にします。子どもの持っている能力を高めるための2大条件は「睡眠時間を満たすこと」と「早寝早起きであること」。ぐんぐん成長する時期の子ども達は、早く、たっぷり寝ることが大切なのですが…。以前にも睡眠についての記事を書きましたが、子どもの睡眠時間はどのくらいがよいのでしょうか。

アメリカ国立睡眠財団の研究報告によると、子どもに必要なとされる睡眠時間は右の表の通りとなっています。

また、早稲田大学の前橋明先生は5歳児を対象に次のような3つのグループに分けて、両手握力を1日比較した研究を行いました。3つのグループとは、①睡眠時間が9時間台のグループ②遅寝遅起きで睡眠時間が10時間台のグループ③早寝早起きで睡眠時間が10時間台のグループ。握力を選んだのは、全身の力をしっかり発揮できるかを比べやすいからだそうです。

この調査によると、①②グループは1日を通して力をうまく発揮できなかったのに比べ、③のグループだけが1日を通してしっかりと力を発揮できるという結果が出たそうです。つまり、早くたっぷりねることがよいパフォーマンスをすることに繋がるというわけ。

通園や通学の時間は決まっているので、それに遅れないようにしようと思うと起床の時刻はほぼ決まっています。そこから逆算すると、子どもを寝不足にさせないためには午後8時台の就寝が求められることになりましたが、実際はどうでしょうか。



「仕事を終えて帰ってから夕飯の準備をするので、どう考えてもそんな時間には寝させられない」「そんな時間には寝ない」という声が多く聞こえてきそうですが、そこを工夫していかないと、子どもは毎日寝不足ということになります。

睡眠不足が引き起こす症状は、「無気力、ボーっとしている」「疲れやすい、疲れが回復しない」「体調を崩しやすい」「イライラする、やつあたりする、突然キレる」「やる気が出ない、何事も面倒くさい」などなど。こんな状態で子ども達が毎日を過ごしているとしたら…。改善できるものなら、早く改善した方がよいですね。



年齢	必要な睡眠時間
0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間

「スマホ依存」って？

子ども達が夢中になってスマホを使っている姿を見て、「スマホ依存かも？」と心配している保護者も多くいるのではないのでしょうか。スマホの長時間使用による弊害もよく耳にしますし…。ただ、医学的には「これがスマホ依存！」という定義はありません。アメリカで行われたスマホ使用についての心配事の調査では、



- スマホに夢中になって、やり過ぎてしまう……………65%
- 大事なことをするより、スマホに夢中になってしまうことが多い……………58%
- 他のことをすべき時にスマホに夢中になってしまい、問題が生じることがある…54%
- スマホがないと自分を見失った気になる……………40%
- スマホをやっているせいで眠れなくなる……………34%
- しばらくスマホをしないと不安になる……………33%
- スマホの電源を切るのが難しいと感じる……………31%
- スマホに費やす時間のせいでパフォーマンスが下がっている……………31%

という結果がでています。うまく使えば、日々の生活が大変便利に、充実したものになるわけですが、「依存」と聞くと子どものスマホ使用を心配してしまいます。ただ、先にも書いたとおり、「スマホ依存」は、医学的な「依存症」ではありません。この点が、「薬物依存」や「ギャンブル依存」とは違うところです。「薬物依存」や「ギャンブル依存」は医学的定義があって、医療的な対処法もあります。ただし、今のところですが…。

しかし、医学的に認められようと、認められていまいと「依存」と呼ばれるような使い方は問題です。「夢中になって普段の生活で他にやるべきことに支障が出てしまう状態」であれば問題、スマホを使用していても日常生活やパフォーマンスに影響が出ない程度であれば問題なし…という考え方ができます。



今後の情報化社会を生きていく子ども達には「情報活用能力」を身に付ける必要性があることから、授業でもICT機器が使われています。ただ、スマホ等のICT機器の利用時間と学力の関係については、その利用時間が長いほどテスト等の成績が悪い傾向にあるという報告もあります（ICT機器の使用時間が長くなるほど、脳に悪影響を及ぼしたり、検索すれば答えがでるので自分の頭で考えなくなったりすると言われています）。

大人でも夢中になって使用しているスマホなどのICT機器。まして、心が発達段階の子どもに、自分で機器の使用をコントロールさせるのはちょっと難しいところ。「スマホ依存」という状態になってから、スマホ中心の生活を改めさせるのは大変な時間と労力を必要とします。そうなる前に、是非、スマホの使い方について子どもとしっかり話し合うことが必要ですね。

ちなみに、アメリカでは「スマホ依存」ではなく、「PSU…問題があるスマホの使用（Problematic Smartphone Use）」と呼ぶようです。また、PSUになりやすいのは、「神経質」「不安症」「感情的」「ネガティブ」な人で、逆に「正義感が強い」「正直」「謙虚」「社交的」である人はなりにくいとか。お子さんはどうですか？

セクハラにパワハラ、マタハラ、アカハラ、カスハラ、モラハラ…。いろいろなハラスメントが登場し、「こんなハラスメントもあるの?」と言葉を聞いただけでは、どんなハラスメントなのか首をひねるようなものもあります。



そんな中、先日「マルハラ」という言葉がニュースで紹介されました。言葉から想像するのが難しいハラスメントなのですが、ピンッ！とききましたか？

これについて大阪大学の三浦麻子教授（社会心理学）と東京大学の鳥海不二夫教授（計算社会科学）が、2024年3月に18～29歳の男女各150人と、30～60歳の男女各250人にオンラインで実態調査。「メッセージアプリで上司とやりとりの場面。文末が句点だった場合と感嘆符だった場合で、受ける印象に違いがある？」という質問に対して、18～29歳の若い女性は、「句点は感嘆符より『威圧的』『冷淡』『怖い』と、ネガティブな印象を感じる」と回答したのが6～7割。若い男性では、半分ほど。

優しさに ひとつ気がつく ×でなく ○で必ず 終わる日本語

青少年への愛のひと声活動……補導日誌から

