

「光・暗闇・外あそび」で生活リズムを取り戻しましょう

「早寝・早起き・朝ごはん」に変わるスロージャンとして、野井さんらの研究チームが考案したのが「光・暗闇・外あそび」です。共働き家庭でも無理なく実践でき、健康的な生活リズムが自然と取り戻せる提案です。

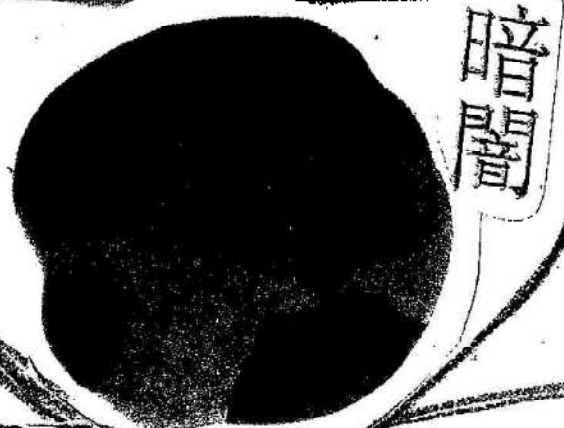


光を浴びると、睡眠ホルモンの元になるセロトニンが分泌されます

生活リズムを整えるには、太陽光を浴びることが重要です。光を浴びることにより、まずは眠りのホルモンの前駆物質であるセロトニンが分泌されます。

暗さを感じると、眠りのホルモンがつけられます

夜は室内の照明を少し落としてみてはいかがでしょうか。暗さを感じることで、日中に溜め込んだセロトニンが、眠りのホルモン・メラトニンに変わるので自然と眠くなります。「わがやではリビングの照明は6個ある電球のうち3個外しています。そのせいか、これまで子どもたちに「早く寝なさい」と注意したことがありません」(野井さん)



新しい生活が始まり、そろそろ疲れも出てくる頃です。生活リズムを整えようと頑張っていると思いきや、少し視点を変えると無理なく生活リズムを整えていけるそうです。そんな記事を紹介します。

教育現場や保護者の声をもとに、子どもの心身にまつわる「どこかおかしい」を追求し、その実体を明らかにする研究を続けている。からだの博士・野井真吾さん。



のいしんご 日本体育大学教授。「子どものからだと心・連絡会議」議長。専門は、教育生理学、学校保健学、発達学、体育学。著書に「子どもの体温と健康の話」(芽ばえ社)、「子どものからだと心クワイシス」(かもがわ出版)などがある。2児の父。

外あそび

日の光を浴びながらからだを動かすと効果てきめん!

思い切りからだを動かすことでもセロトニンが分泌されます。太陽光を浴びながら外あそびをすれば、よりセロトニンの分泌を促すことができ、夜に暗くなれば自然と睡眠ホルモン・メラトニンへ変わっていきます。



じゃれ合いやくすぐりっこもおすすめ 子どものやりたいあそび=発達欲求です

「その子のやりたいことが、現在のその子の発達欲求。できればスクリーンに向かわないあそびで、子どもの目が輝いたあそびを大人が見逃さないことが大事」と野井さん。乳幼児におすすめは、昔ながらの鬼ごっこや、じゃれ合い、くすぐりあそびなど。子どものよるこぶからだあそびを日常に取り入れてみましょう。



「700万年前に人類が誕生して以降、ひとは昼行性の動物となり、休息は夜にとることを決めました。時計のない時代、太陽を頼りに生きてきたわたしたちは、太陽の「光」を見た目覚める物質が出るようになっており、「暗闇」では眠くなる物質が出るようになっていきます。電気が使えるいまは夜でも明るく過ごすことができますから、人間らしい生活から遠ざかるのも無理ありません。また、いま子どもたちに充分な「あそび」を保障する環境ができていますか? という点も気になります。連日のように子どもが事故や事件に巻き込まれているニュースを見るいま、保護者があそびの場を限定したくなる気持ちもわかります。一方で、大人が困り込むがゆえに、子どもが心身の発達の機会を奪われたり、ゲームにのめり込んだりという悪循環も。かつて放課後に自由なあそび時間があつた時代は、ときにケンカもしながら社会性を身につけていく機会を得ていたのが、いまのように大人が困り込んだ中であそぶ環境では、転ばぬ先の杖につかれすぎて転ぶことすら叶わない状況です。

このように、あらゆるところで子どもが追い込まれた結果、朝の低温傾向につながっている可能性もあるのではと考えています」

「光・暗闇・外あそび」にもうひとつ「よい加減」を加えたいと野井さん。

子どもの「おかしさ」は、大人たちのおかしさの現れである可能性も。まずは大人が元気で、笑顔でいることも大事。子育てでもうまく力を抜きたいながら「よい加減」でやっていきたいと思います(野井さん)