

幼児の生活習慣改善と不登校… 昼寝、照明、入浴時刻からの検討

(平成30年度学術研究助成基金助成金 基盤研究(C)(一般)に採択)



人間心理学科
福田 一彦 教授

多くの人は「いじめ」などの人間関係のトラブルが不登校の主たる原因と考えていると思います。たしかにそれは間違いではなく、文部科学省の調査でも不登校が始まる原因の第1位は「友人との関係」です。しかし、それに続く第2位は「先生との関係」や「家族との関係」ではなく「生活リズムの乱れ」なのです。また、睡眠覚醒リズムの乱れは、一度始まった不登校状態の遷延化や、家庭内暴力の頻度とも関係することが分かっています。

日本人は大人も子どもも世界一の夜更かし民族として知られていて、夜型化はすでに幼児期から始まっています。就学前のお子さんの夜型化には様々な要因が関わっていますが、そのうちの1つが、保育園の昼寝の日課です。幼児期には発達に合わせて自然に昼寝が消失し、日中に清らかな意識を保つことができるようになりますが、こうした発達を無視して課される幼児

期の昼寝は、夜の就寝時刻を顕著に後退されることがデータにより明確に分かっています。また、家庭の夕飯や入浴の時刻の後退も顕著に夜型化に影響しています。

幼児期は生活習慣の形成期と考えられ、生活習慣の正常化は、就学前に行う必要が有ると考えられます。本研究は幼児期に形成された生活習慣の夜型化が思春期以降の不登校傾向に影響を与えているか否かを検証することを一つの研究目的とします。これは、2011年度から始まった足立区立保育園の午睡中止の影響を客観的に測定することで明らかにする事ができます(図参照)。

人の体内リズムは、眼から入る「光」に顕著な影響を受けることが知られています。この研究の第2の目的は、住宅照明の改善や入浴と食事の順序

を変えることなどの「動機付け」に影響されない具体的手段により夜型化した生体リズムを前進させ、生活習慣の改善が実際にどの程度可能かについて検証することです。

様々な病気や不登校や学業不振と密接な関係のある生活習慣の改善に、この研究が少しでも寄与できることを願っています。

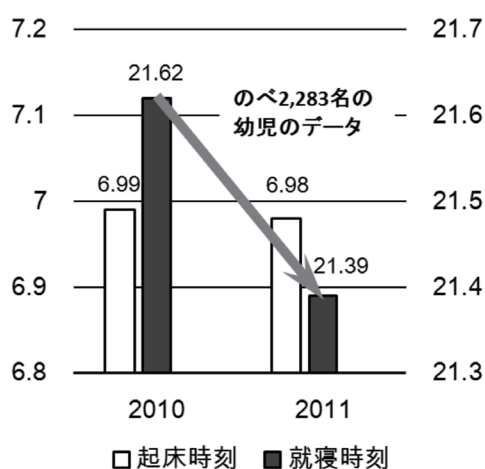


図 昼寝中止の効果

科学研究費補助金(学術研究助成基金助成金)が交付された研究を紹介します。