



スクールカウンセラーだより

令和4年 秋号

秋ですね。秋に関する童謡・唱歌は家族と繋がっている作品がたくさんあります。「夕焼け小焼け」「赤とんぼ」「里の秋」「夕方のお母さん」。特に「夕焼け小焼け」は多くの自治体で夕方5時になると公園などで放送し、「早く家に帰りましょう」と、子どもに帰宅を促します。大人がこの歌を聞くと、母親や故郷のことを思い出す人が多いそうです。童謡・唱歌には何か不思議な力が込められていると思うのは、カウンセラーの悪い癖でしょうか（笑）。だけどそれを信じて、最近のライブでは積極的に童謡・唱歌を歌っています。

さて、今回のテーマは「子どもの睡眠障害」です。

たかが眠れないだけと思われるかも知れませんが、睡眠障害は心の万病の元です。

睡眠障害は不安、対人恐怖、うつ病などに連動します。近年子どもや若者の不眠の問題は悪化し、15～24歳で睡眠障害の診断を受けた若者の数は、2007年から5倍へと激増、特に日本人の睡眠時間は大人も含めて世界で一番短いです。このことと、日本の自殺者数は、年齢を問わず世界のトップレベルであることとの関係性を考えなければなりません。

小学生を含めた子どもの自殺は、年間700人を超えています。これは公表値であり、実際はもっと多いと思われます。なぜ子供たちの睡眠時間が劇的に減少しているのか。多くの脳科学者や心理学者がその原因に気づいており、現在、その実証のための研究が進められています。その原因とは「デジタル機器」つまり、スマホやインターネットです。子どもの生活にデジタル機器がどれほど大きな影響をもたらしているのかを、統計で考える必要があります。

ます。

10～17歳で精神科医にかかったり、向精神薬をもらったりしたことのある若者の割合はこの10年で2倍になり、中でも最も増加したのは強い不安とうつ病です。

子どもの睡眠障害が世界中で爆発的に増加したのは2011年です。この年はiPhoneが発売された年です。

スマホは子どもや若者だけの問題ではありません。乳児、つまり月齢12ヶ月までの4人に1人がインターネットを使っています。2歳児では半数以上がインターネットを毎日使っています。YouTubeで寝かしつけたり、子供向けの動画を見せるのがこれにあたります。学齢期以上になると、ほぼ100%の所有率になります。7歳児のほとんどが毎日インターネットを利用し、11歳では実質全員（98%）が自分のスマホを持っています。多くの子どもが1日に3～4時間をスマホやゲームに費やしています。

睡眠、食事、学校や子ども園の移動を除けば、残る時間は10～12時間、その3分の1以上もの時間、子どもたちはスクリーンを見つめています。この時間が増えれば、当然睡眠時間は減ります。

～～解決方法～～

子供からデジタル機器を取り上げるのは別の問題を引き起こしますのでお勧めしません。まずは親や大人が子どもの睡眠障害について考え、その重要性に気づくことから始めましょう。その解決のメカニズムをお話しできます。大切なお子様が睡眠障害や心の病になる前に、どうぞ相談室にお越しくださいませ。

ご予約について

完全予約制です。開設日時は学校にお問い合わせください。初回のご予約は学校の先生を通じてお申し込み下さい。2回目からは相談室で直接予約して頂けます。

皆様のご来室を、心よりお待ちしております。

スクールカウンセラー 古川秀明