

平成26年度家庭教育応援プロジェクト 大里小親子の学び応援講座

◎期 日：平成26年10月26日（日）11：00～

◎実施PTA：天栄村立大里小学校PTA

講 師：福田 一彦 氏 江戸川大学教授 社会学部人間心理学科長

演 題：「規則正しい生活習慣が子どもの学力を伸ばす」

参加者：保護者30名 教職員4名 地域家庭教育県中ブロック会議関係者6名 合計40名

【講 演】

◇睡眠時間のデータから

○睡眠時間が7時間より長くても短くても死亡率が高くなっている。

○「何回かに分けて短時間睡眠を」「昼夜逆転」「夜遅く寝て朝いつまでも起きない」など睡眠のリズムが不規則なときに家庭内暴力を起こしていた。

◇昼寝や仮眠の影響について

○保育園の午睡をやめたところ夜更かしせず自分から寝たり、寝付きがよくなったりした。また、寝おきが悪く登園を渋るようなことも見られなくなった。

○高校生や大学生の多くが疲れを感じている。それは、睡眠時間を確保しようと夕方の仮眠や夜遅く寝た分昼近くまで寝るなど不規則な睡眠のリズムで生活しているからである。夜更かしで朝起きるのが遅い人ほど、成績が低いというデータもある。

◇青色光の与える影響について

○寝る前に青色光の中で1時間生活をする実験をしたところ、寝る時刻が少しずつ遅くなっていった。青色の光によって睡眠が妨げられている。

○白色LEDの照明は、青色LEDと黄色を発光する蛍光体の組み合わせで白色を作りだしている。白色LEDの中で生活しているということは、青色の光を浴びていることである。また、スマホやゲーム機・テレビ画面からも青色の光を浴びており、睡眠への影響が大きい生活環境となっている。

◇まとめ

○眠りは長さよりも規則的であることが重要で「早寝早起き」が大切である。週末の寝だめは、意味が無く人間は寝だめはできない。

○照明のコントロールや体温のコントロールによって睡眠リズムを規則正しく。

○睡眠表で自分の睡眠を知ること大切。

◇講座を実施して

○データをもとに睡眠のリズムを整えることによって家庭内暴力が減ったことや登園しぶりが無くなったことなどについて説明いただいたことで、いかに規則正しい生活が大切なのか納得できるものとなった。また、睡眠のリズムを整えるには夜更かしをしないことが大切であり、そのために青色の光をだす白色LED・スマホ・テレビとの関わりを考える機会となった。



◎今後、それぞれの家庭で、今回の講演をもとに考えたことを実践していきます。