心も体も元気な子になってほしい

Q 朝、なかなか起きられない

朝が弱くてなかなか起きられません。遅刻しないように起こすのですが、寝起きが悪く泣いたりぐずったりします。どうしたらよいでしょうか？

A 起きられない原因から考えましょう

朝、お子さんがなかなか起きられないということですが、夜はよく眠っているでしょうか？眠りが浅くて朝までに何回も目が覚めてしまうことはありませんか？布団に入った時、すぐに深い眠りに入りますか？それともなかなか寝付けない方でしょうか？朝は、自分から起きてくる日がありますか？もしかしたら大人の生活に合わせて夜更かししていることはありませんか？

朝、気持ちよく起きるということは、一日の生活を始める上でとても大切なことです。すっきり起きられるためには、睡眠の時間や質が大きく関わってきます。十分な睡眠がとれていないと、起こされても“まだ寝ていたい”という不快な気持ちが先行し、ぐずぐずしがちになります。また、深い眠りになっていないと、目覚めた後、いつまでも倦怠感が残ることもあります。

その他、すっきり起きられない理由として、お子さんの気持ちが関係することも考えられます。何か心配なことはないでしょうか？大人もそうですが、気が重いことや気がかりなことがあると、起きたくなくて何となくぐずぐずしたり、足取りが重くなったりします。

まずは、お子さんが起きられない原因を見つけましょう。十分な睡眠や深い眠りがとれていないことが原因で起きられないようでしたら、生活習慣（寝る時刻や起きる時刻）の見直しが必要かもしれません。幼児期の子どもの睡眠は、11 時間以上必要だと言われています。また、日中の出来事を整理し、脳内に記憶として定着するために、深い眠りが大切とも言われます。十分に睡眠をとることで、寝起きが改善されるということもあります。そうなるためには、昼には十分体を動かして遊ぶことに加え、寝る前に興奮状態にならないようにテレビやスマホの視聴時間を制限したり、お風呂に入ってリラックスしたり、布団に入ってゆったりとした時間を過ごしたりすることが大切です。近年、世の中が夜型の生活が多くなり、大人の生活に子どもを合わせてしまうような傾向が見られます。子どもには子どもの生活時間があり、それを身近な大人が守ることで、よりよい生活リズムをつくることができます。お子さんの生活時間に大人が寄り添い、ご家族で協力して睡眠を優先させるなど、日常の中での配慮が大切です。

何か気がかりなことがあって眠れなかったり起きられなかったりする様子が見られるようでしたら、お子さんとじっくりと向き合って（またはゆったりと抱きしめながら）一対一で話し合ってみましょう。“小さな子どもには心配や困りごとがない”と考える方もいますが、実際に小さなことを気にする子どももいます。大人にとっては取るに足りないことでも、子どもにとっては小さな胸を痛めてなかなか言い出せないこともありますので、お子さんの気持ちをしっかり聴き、受け止め、心配事が解消するようアドバイスや支援をしてみたらいかがでしょうか。

もしも、朝、自分から起きてくる日があるようでしたら、その時がチャンスです。たくさん褒めてあげましょう。“こうすると家の人も喜んでくれるし、自分も気持ちがよい”という心地よい体験は、お子

さんの心にきっと響くと思います。そして、なぜ気持ちよく起きることができたのか原因を探ってみることで、今後すっきり起きられるためのヒントが見えてくるかもしれません。でも、1回できたからといって、ずっとそれが続いて生活リズムがすっかり改善されるわけではありません。焦らず、できたこと（できた時）をしっかり認めながら、よい体験を重ねていきたいですね。

なお、お子さんの睡眠時間が不安定だったり、極端に短かったり、寝付くのに常に長時間かかったりするなどご心配が続くようでしたら、園の先生をはじめ、かかりつけの小児科、近隣の子育て支援センターや保健福祉センター、市町の家庭児童相談室（係）にご相談してみたらいかがでしょうか。

Q やる気がなく、ぼんやりしている（覇気がない）

この頃ぼんやりしているようでやる気が感じられません。普段から聞き分けもよく、駄々をこねることもありません。何だか子どもらしくなくて心配です。

A ぼんやりしている原因はどこに？

子どもは100人いれば100人が違い、いろいろな個性があります。よく“子どもらしい子”と言いますが、どんな姿が子どもらしいかはとても曖昧なもので、“その子らしさ”がとても大事なのだと思います。

お子さんは聞き分けがよく、これまで手がかからなかったようですが、お子さんの様子が気になったのはいつ頃ですか？大好きな遊びや興味をもつものがありますか？お子さんのことを一番分かっているのは、毎日一緒に生活し身近にいる保護者の方です。まずは、ぼんやりしている原因から考えてみましょう。

お子さんの体調が悪いということはありませんか？どこか具合が悪いのかもしれないと感じるようでしたら、まずは医療機関にご相談することをお勧めします。できれば、お子さんの体調や体質をよく分かっているかかりつけのお医者さんがよいと思います。お子さんの症状や心配になることなどを具体的にお話しすると、一緒に考えてよい方法を教えてくださると思います。

もし、やる気のない原因が病気（体調不良）ではないようでしたら、お子さんに何か心配ごとがあるということはありませんか？自分だけではどうしたらよいか分からなくて、小さな胸を痛めている姿が、ぼんやりしているように見えるのかもしれません。あるいは、お子さんなりに周囲の状況が見えるようになり、忙しそうな大人や周囲への遠慮から、自分のことを後回しにして、わがままを言ったり主張したりしないようにしているということも考えられます。

話し合える年齢でしたら、お子さんときちんと話してみるとよいと思います。ぎゅっと抱きしめて、「〇ちゃんが元気がなくて、とっても心配しているんだよ」「何かあったのかな。お話ししてくれるとうれしいな」などと、一対一で向き合い話しかける時間を確保してください。それでも原因が分からなかったら、しばらくお子さんの様子を観察してみましょう。もちろん、毎日スキンシップも続けてください。子どもの心がほぐれると、ふと思いをつぶやくこともありますので、温かく優しく見守ることが大切です。

お子さんに好きなものや好きな遊びがあるようでしたら、保護者の方も一緒に遊びながら楽しさを共有してください。くすぐりっこやじゃれ合う遊びで思いっきり笑い合うのもよいですね。お子さんは、もしかしたら自分の気持ちをどういうふうに表したらよいのか分からないのかもしれませんから、一緒に遊びながら保護者の方が“楽しい時はこんなふうに表現するんだ”という、表現のモデルになるとよい

と思います。ご家庭の中で、保護者の方が表情豊かに生活することは、きっとお子さんにもよい影響を与えると思いますので、ぜひやってみてください。そして、お子さんらしさをたくさん認めてあげてください。

子どもの成長は、一定ではありません。体も心もぐんと伸びる時と、少し停滞する時とがあります。また、見かけは変わらなくても、内面がぐっと育っている時もあります。お子さんの状況をきちんと受け止めながら、現状の要因を見つけ対応することが大事だと考えます。

なお、いろいろ試してみても状況が変わらずご心配が続くようでしたら、園の先生をはじめ、近隣の子育て支援センターや保健福祉センター、市町の家庭児童相談室（係）にご相談してみてはいかがでしょうか。

Q 体調を崩しやすい（風邪、腹痛等）

この頃「お腹が痛い」と言うことがよくあります。そういえば風邪をひくことも多くなったように思います。前はこんなことはなかったのに･･･。どうすればよいでしょうか？

A 原因は体調不良？気持ちから？

体調がよくないと、普段楽しいことも楽しく感じられなくなってしまいます。日頃から心も体も健康なことがとても大切ですね。

お子さんは「お腹が痛い」と言うことがよくあるようですが、腹痛の原因として２点考えられます。１点目は、本当に体調が悪くて腹痛になるということ、２点目は、精神的なものからきているのではないかということです。

前者の場合は、風邪をひくことも多くなったということですから、体力が少し落ちているのかもしれません。何か原因になることが思いあたりますか？例えば、①食欲が落ちて“食べたくない”という様子が多くなっていませんか？食事は体力を保つだけでなく、成長にも欠かせないものですから、とても大切です。②夜、しっかり睡眠がとれていますか？睡眠をしっかりとらないと、体力はぐっと落ちてしまいます。大人も睡眠不足は辛いですよね。③環境が変わっていろいろな人と関わるようになったということはありませんか？新しい環境で様々な人と関わることで、緊張感を感じるだけでなく、今まで経験しなかった病気やウィルスに接することも多くなり、体調を崩すことが増える場合があります。④気候の変化についていけなかったり、アレルギーをもっていたりしていませんか？気候の変動が激しいと体力がついていけなくて調子が悪くなったり、繊細な体質が原因で具合が悪くなったりすることがあります。何か思い当たることがあるようでしたら、かかりつけのお医者さんにご相談して指示をいただき、ゆっくり休養をとるなど体調を整えることが大切かもしれません。

後者の場合は、お子さんの気持ち（精神面）が大きく関わっていると考えます。環境が変わったり、緊張することや「いやだな」と思うことがあったりすると、腹痛という形で表れることがあります。本当に痛くなる場合もありますし、痛いように感じるだけのこともあります。実際、大人でも緊張から腹痛になり、トイレに駆け込む方もいます。また、近くの大人に“どうしたらいい？”“何とかしてほしい”と助けを求めるサインの一つということも考えられます。このように精神的なものが原因で腹痛になるような場合は、まずはお子さんをゆったり受け止めてあげましょう。膝などに抱っこしながら、「お腹が痛いんだね」「〇ちゃんのこと、心配だな」「何か嫌なことがあったかな」「ママは味方だよ」など、お子

さんの気持ちを代弁したり、優しく手でさすってあげたり、実際に温タオルなどでお腹を暖めたりしながら、どこに腹痛などの原因があるか探ってみましょう。保護者の方とゆったり過ごしたり、一緒に話したりすることでお子さんの心が安定し、腹痛が治ることもありますので、是非、試してください。

心と体は密接につながっていて、時に体調不良の原因にもなります。心のケアをするとともに、日頃から手洗いやうがいなどの習慣を身に付けることも、お子さんの体調（健康）を守ることにつながります。なお、ご心配が続く場合は、園の先生にご相談して、園での様子から解決の糸口を見つけるようにしてもよいと思います。お子さんが毎日元気で、園生活や遊びを楽しめるようにしていきたいですね。

Q 病気をもらってきて困る

前は病気などしない元気な子だったのに、園に通うようになったら病気で休むことが増えています。どうしたら元のような元気な子になるでしょうか？

A いろいろな人と関わっている表れの一つです

園に通っているお子さんには、様々な背景があります。家庭環境や家族構成、保護者の職業、地域性、考え方等々、一人一人顔が違うように、それぞれのお子さんが違う環境から登園して来ます。このように様々なお子さんたちが集まって集団生活を送るのが、幼稚園・保育所・こども園等です。

ご相談のお子さんは、園に通うようになったら病気でお休みすることが多くなったのですね。今まで元気だったお子さんが病気でお休みするようになったのですから、ご心配になるのもよく分かります。

体調不良が続いて元気がない場合は、早めに医療機関に行き、ご相談（受診）の上、体を休めるとよいと思います。その方が体調不良の原因がはっきり分かり、お子さんも保護者の方も安心して治療に臨むことができますし、感染の拡大を防ぐことにもつながります。

入園後、お友達から病気（感染症など）をもらってお休みが増えるケースはたくさんあります。入園前はご家庭での生活が中心ですから、お子さんが接する環境や人（大人も子どもも）も限られていますが、園に通うようになってからは、色々な子どもや先生と生活をともにしたり、遊んだり、地域に出かけたりするため、今まで出会わなかった病気に接する機会も増え、友達との間でうつしたりうつされたりすることも多くなります。

例えば、集団生活の中で、一緒に遊んだり生活したりすることで関わりが密になり、誰かが風邪をひくと、その周囲にいる仲良しのお子さんも風邪にかかりやすくなることが多くあります。“感染を避けるためには誰とも遊ばなければいい”と思われるかもしれませんが、お子さんの発達から考えると必ずしもよい方法とは言えませんし、それでは集団生活をしている意味がありません。成長に伴って体力が付いたり免疫ができたりしてくると、病気にかかる頻度が減ることが多いので、今は病気に対抗できるような体力をつけるようにするとよいと思います。そのためにも、友達と体をいっぱい使って戸外で元気に遊ぶことが大切ですね。

なお、病気を予防するためにも、日頃から手洗いやうがいをきちんとする習慣をつけましょう。よい生活習慣が身に付くよう、日頃からお子さんの生活を見直してみることも大切ですね。

Q あまり笑わない（表情が乏しい）

友達と遊んでいる時、みんなが笑っていてもあまり笑わなくて、一人だけ無表情のように見えます。面白いことが分からないのでしょうか？

A 日常の様子を振り返ってみましょう

お子さんは普段、ご家庭ではどんな様子でしょうか？いつもにこにこと機嫌よく過ごしていますか？日常の中で、面白いことがあると楽しそうに笑っていますか？

普段からお子さんがご家庭で表情豊かに過ごしているようでしたら、それほどご心配はないと思います。入園後しばらくの間表情が硬いのは、まだ園生活に慣れていなくて緊張がとれず、本来の姿が出せていないのかもしれません。お子さんの緊張感がとれるよう、焦らず、園の生活に慣れるよう先生にご相談しながら進めていきましょう。そして、園生活を楽しんでいる姿が見られたら、楽しい気持ちを温かく受け止め、共有してあげてください。

もし、普段からご家庭でも表情が少ないと感じるようでしたら、赤ちゃんの時からの様子を思い出してみてください。母子手帳で確認してもよいと思います。あやすとよく笑うお子さんでしたか？テレビやビデオをおとなしく見ているお子さんでしたか？意味のある発語はいつ頃でしたか？保護者の方が話しかけたとき、視線は合いますか？１歳半や３歳児の検診で、保健センター等から何かご指導をいただいたことがありましたか？

何か思い当たることがあるようでしたら、次のような二つの理由があるかもしれません。一つ目は、お子さんが感情をどのように表現したらよいか分からないのかもしれないということです。笑ったり怒ったりという気持ちを表す表情は、自然にできるようになると思われがちですが、身近な人から学んでいることが多いのです。ですから、小さな頃にビデオやテレビばかり見せていると、情報を一方的に受け取るだけのため、子どもの表情が乏しくなりがちになると言われています。お子さんがいくら画面の変化に反応しても、テレビやビデオはそれに添った反応はしてくれませんよね。保護者の方をはじめ、身近な人が笑ったり怒ったり喜んだり悲しんだりなど、感情豊かにお子さんにかかわることで、表情や表現方法を学んでいくと思います。焦らずに関わっていきましょう。

Q 家の中でごろごろしている

家にいる時、気が付くとごろごろ寝そべっていることが多いのです。どこか悪いのでしょうか？やる気がないのでしょうか？

A 理由を探るところから

お子さんがご家庭で寝そべっていることが多くて心配なのですね。お子さんがごろごろしていることが多いということに、いつ頃気付いたのですか？園生活ではどうでしょうか？園で活発に遊んでいるようでしたら、それほどご心配はいらないかもしれません。

以前は家でも活発に遊んでいたようでしたら、何かきっかけがあって寝そべるようになったのでしょう。原因の一つとして、体調が悪いということはありませんか？大人もそうですが、体調が悪いとやる

気は出ませんし、周囲からはだらだらしているように見えることがあります。お子さんの健康状態をよく見てあげてください。もし体調不良が原因のようでしたら、早目に医療機関にかかることをお勧めします。

二つ目の原因として、やりたいことが見つからないということが考えられます。ご家庭でのお子さんは何に興味をもっていますか？夢中になって遊ぶこと（もの）がありますか？お子さんが大好きなこと（もの）があるようでしたら、保護者の方も一緒になってお子さんと遊んでみてはいかがでしょうか？時には保護者の方から誘いかけて、思い切り遊ぶ楽しさを共有してもよいと思います。その楽しい経験がきっかけになって、やる気がもてることもあります。

三つ目として、精神的なものから来ていることも考えられます。もしかしたら少し反抗的になっているのかもしれません。日頃からお子さんのよさを認め、褒めていますか？気持ちの行き違いから、ちょっとおへそを曲げて大人の言うことを素直に受け止められないこともあります。反抗的になるのはそれだけ周囲が見えてきた証ですから、一概に否定せず、できるだけゆったり受け止めていくとよいと思います。また、保護者の方に気付いてほしいというサインの場合もあります。そんな時は目をかけ声をかけるだけでなく、スキンシップをたっぷりとるなど、保護者の方がお子さんを大好きだよということを、是非、行動で伝えてあげましょう。

いろいろな場合が考えられますので、ごろごろしている原因はどこにあるか、お子さんと関わりながらじっくり探ってみることから始めてください。そして、お子さんのよいところをたくさん褒めたり、一緒に遊んで楽しさを共有したりしながら、お子さんのやる気を育てていきましょう。また、園の先生にもご相談してみて、もしも同じような様子が見られるようでしたら、一緒にお子さんへの手立てや支援を考えていくのもよいと思います。

Q すぐに泣く

気が弱くて、嫌なことやできないことがあるとすぐ泣きます。「泣き虫」と友達に言われることもあるので、泣かない子になってほしいのですが、どうしたらよいでしょうか?

A 少しずつできることを増やしましょう

私たち大人は、少しの困難にあっても泣かないで頑張る子どもを期待してしまいます。でも、実際は大人だって泣きたくなることがありますよね。泣くこと自体は悪いことではないと考えますが、お子さんが泣くことで友達とうまくいかなくなることをご心配されているのだと思います。

お子さんのことを“気が弱い”と言われていますが、普段からきっと優しい性格のお子さんなのでしょう。もし少し先のことが心配になり「できなかったらどうしよう」「うまくやれそうもないから嫌だ」などと、気になってしまうのでしたら、日々の中で少しずつ自信をもたせることが大切だと思います。それはほんの小さなことでよいのです。「○ちゃんは、こんなところを頑張っているんだね」「この前できたから、今度もちょっとだけやってみようか」などと、やってみようとする姿や小さな頑張りを認め、励ましてあげましょう。

また、お子さんが「できない」と言うと、とりかかる前から周囲の大人が援助してきたということはありませんか？もちろんお子さんを思ってのことだと思いますが、“困ったことがあっても泣いたら誰かが助けてくれる”というように覚えてしまったとも考えられます。もし思い当たることがあるようで

したら、少しずつ自分で考えて取り組めるよう、舵を切り替えていくことが大切です。この時に気を付けるのは、急に「自分でやりなさい」と突き放さないこと。急に対応が変わるとますます不安になって、自立するのに更に時間がかかってしまいます。こんな時は、子どものやる気を育て、できることを増やしていくことが大切です。

それでもすぐに涙が出てしまう優しい性格のお子さんもいます。その子に、「泣く子は嫌い」「泣いたら○○してしまうよ」などと、一方的に責めたり脅かしたりすることは避けましょう。それは“自分はだめな子なんだ”と思わせてしまう言葉だからです。お子さんには自己否定ではなく、自己肯定感をもって育ってほしいですよね。「どうせできない」「どうせだめな自分だから」などと自己否定するようになると、今後迎える“思春期”を乗り越えるときの壁になりかねません。幼児期から“自分を大切にする気持ち”や“自分が好きという気持ち”をもつようにすることはとても大切です。保護者の方のご心配なお気持ちはよく分かりますが、むしろ、今その子がもっている性格のよい面を探してみられたらどうでしょうか。

子どもが“泣く原因”はいろいろあります。悲しさや不安を表すだけでなく、わがままだったり、（負けて）悔しくて泣いたり、泣くことで周囲の注目を集めようとしたりすることもあります。まず、お子さんが泣く理由を分かってあげた上で、対応するとよいでしょう。また、園でも不安な様子が見られるようでしたら、「困ったことがあったら、先生に相談してごらん」とお子さんを励ますとともに、園の先生にも状況をお伝えして、様子を見ながら援助していただくようお願いしておくとよいと思います。

Q 朝ごはんを食べたがらない

なかなか朝すっきりと起きられず、朝ごはんをあまり食べません。元気に園に行くためにも、朝ごはんを食べてほしいのですが、どうしたらよいでしょうか？

A 朝ご飯は１日の活力の源です

『早寝、早起き、朝ごはん』は、子どもが元気に１日を過ごすために、とても大事な習慣です。中でも、朝ごはんをとることは、１日の活力の源として大切です。朝食を食べてこないために、10 時頃になるとエネルギーが切れて遊ぶ気力もなくなり、座り込んでしまう子どももいます。また、幼児にとって３食きちんと食べるということは、“栄養補給”という意味だけでなく、体（骨や筋肉、血液など）をつくるという大きな役割があり、その後の成長に大きく関わってきます。小学校以降の話ですが、朝ごはんを食べてきたかどうかが学習に影響するという統計結果も出ています。ですから、幼児期の今から朝食をとるという習慣を付けたいという保護者の方の思いは、とてもよく分かります。

お子さんは朝すっきりと起きられないようですが、睡眠時間は十分とれていますか？睡眠の質はどうでしょうか？長時間寝ても、眠りが浅いとすっきりと起きられないことがあります。大人でも、よく寝たはずなのに疲れがとれていないことがありますよね。もし睡眠に問題があるようでしたら、お子さんがぐっすり眠れるよう環境を整える（例えば、寝る前にテレビなどを一旦消す、眠る部屋を薄暗くする、大人が子どもの時間に合わせるなど）必要があるかもしれません。

お子さんは、朝ごはんを食べられないということですが、夕飯の時間が遅かったり、夜食を食べたりする習慣はありませんか？また、頭(脳細胞)がはっきり目覚めていない時に朝食になるということはありませんか？

おいしく朝ごはんが食べられるために、朝、お腹が空いているという状況になっているとよいですね。

夕食の時刻はあまり遅くならないようにしたいところですが、それが難しい場合は、食べ過ぎないように配慮することが必要です。夕食後にお菓子など間食をすることも避けましょう。また、ご家庭によって（兄姉などが）夜食を必要とする場合は、お子さんが眠りに付いた後にするなど、おいしく朝食を食べられるために大人が少し配慮することも必要です。日中たっぷり遊び、夜はぐっすり眠り、「お腹が空いた！」と目覚めてくるようになるとよいですね。

　更に、脳がきちんと目覚めるために、少し早起きすることも有効です。散歩やラジオ体操などを取り入れて、朝の光を浴びて体全体がすっきり目覚めるようにすると、おいしく朝ごはんを食べることにもつながります。ただし、朝はどのご家庭も大変忙しい時間帯ですので、上手に時間を生み出すことが必要です。

　お子さんが健やかに育っていくためには、“食べたがらないから仕方がない”とすぐに諦めるのではなく、いろいろと試してみてください。なかなか難しいこともあるとは思いますが、進んで朝食を食べるという習慣が身に付くよう、できるところから始めてみてください。

Q なかなか寝ようとしない

　いつも遅くまで起きていて困ります。「明日、起きられなくなるよ」と言っても、「大丈夫」と言って父親の帰りを待っています。どうしたらよいでしょうか？

A 安心して眠りに入れる工夫を！

　お子さんは、お父様のことが大好きなんですね。その日にあったことをお話しするのをとても楽しみにしているのではないでしょうか。親子関係がよくて、ほほえましいですね。

　ただ、お子さんの生活リズムが崩れてしまうのは、ちょっと残念です。幼児期の今、たっぷり睡眠をとることや元気に起きて朝の太陽の光を浴びることは、きちんとした体(生活）のリズムをつくることにつながりますし、生涯を見通してもとても大切なことです。かといって、お父様はお仕事をされているのですから、毎日早く帰宅することも難しいと思います。

　話し合って理解できるような年齢のお子さんでしたら、まずお子さんと話し合ってみましょう。どうして早く寝ることが大切なのか、どんな生活を送ってどんな子になってほしいのかなど、是非、お父様も交えて共通の話題にしてください。そして、それぞれができることを考えましょう。

　例えば、お父様が毎日早く帰宅することが難しいようでしたら、いつならばできるのか（休日ならばお子さんと一緒にいられるのか）考えてみましょう。子どもの成長からみても、毎日の夜更かしはよいことではないため、園がお休みの前日は少し遅くまで起きていてもよいという約束をするなど、少しずつ歩み寄ってできることから始めてみてはいかがでしょうか。

　まだ話し合うことが難しい年齢のお子さんでしたら、「あと△つ寝たら、お父さんと遊べるよ」など話しながら、保護者の方が添い寝してあげましょう。大人はいろいろとやることがあって、なかなか添い寝の時間をとるのが難しいかもしれません。でも、お子さんの生活時間を優先して、一緒に布団に入ったり、絵本などをゆったり読んであげたりすることで、安心して眠りに入れることと思います。

　そして、お子さんと約束したことはできるだけ守りましょう。約束がいつも破られると、お子さんは約束そのものを信用しなくなってしまいますし、よい習慣も身に付かなくなってしまいます。ここは保護者の方が少し頑張るところだと思います。

ただし、寝ようとしない原因が、“ゲームをしたい”“スマホ・テレビ・ビデオ等を見たい”という場合は、上記とは考え方が異なります。テレビやゲームから出てくる光は体によいものではない上に、睡眠を害するとも言われています。「遅くまでのテレビやゲームは、目や体、成長のために悪いことがたくさんある」ということをきちんと伝え、使用は日中に限定するとともに、時間を制限するなどしてお子さんの生活リズムを守っていきましょう。

Q 夜更かしして困る

テレビやゲームに夢中で、遅くまで起きていて寝ようとしません。翌朝はぐずぐずして困らせます。どうしたらよいでしょうか？

A 子どもの生活リズムは、大人の責任です

テレビやゲームは、子どもだけでなく大人にとっても魅力的で、つい時間を忘れて見て（やって）しまいます。ご相談の方もゲーム等にはまりませんでしたか？子どもは身近な大人を真似することも多いので、まずは大人の生活を見直してみることが必要かもしれません。

テレビやゲームは魅力的である反面、危険でもあります。画面は変化に富んでいる上、刺激が強く、特に幼い子どもにとっては現実の世界とバーチャルの世界との区別がつきにくくなることがあります。以前、こんなお子さんがいました。園で好きな遊びをしている時もゲームのことが頭から離れず、一人で呟きながら見えない敵と戦っていたのです。元来、子どもは想像力豊かに遊びを作りだすことが多いのですが、このお子さんは頭がゲームのことでいっぱいのため、なかなか友達と遊びのイメージを共有することができず、一人遊びが大半を占めていました。

また、テレビやパソコン、スマホなどの画面から発する青色の光は、目や体に悪いと言われています。研究者の中には、「子どもの発達に悪いから、２歳児までにスマホを与えてはいけない」と言う方もいます。幼児は未発達ですから、自分で危険を察知して身を守ることはできません。それは周囲にいる大人たちの役目です。ですから、ゲームをする時間やテレビを見る時間をお子さんと決めておくことが大事だと考えます。その際、どうして長時間ゲームをしてはいけないか、どうして遅くまでテレビを見ていてはいけないかなどをきちんと説明し、「〇ちゃんの体が心配だから、長い針がここまでで終わりにしよう」と終わりの時刻を決めましょう。しかし、テレビやゲームに夢中になると、時間はあっという間に過ぎてしまい、約束の時刻になってもやめないことがあると思います。そんな時、頭ごなしに「いつまでやっているの！」と叱りがちですが、約束を思い出させたり、もう一度きちんと話したりしましょう。なお、子どもに約束を守ってほしいと思ったら、大人も普段から約束を守るという姿勢が大事です。是非、よいモデルとなってください。

一般的に、子どもがなかなか寝ない原因として、いくつか考えられます。①子どもも夜型の生活になってきていること。近年、大人の世界は夜型になっていますが、子どもたちもいつの間にか大人の生活の流れに巻き込まれ、子どもの生活リズムができていないことが多いようです。夜中までやっているスーパーや遅い時間のコンビニで幼児の姿を見かけることがありますが、決して好ましい姿ではありませんね。②日中、たっぷり体を動かして遊んでいないこと。社会環境の悪化も関係していますが、子ども同士が一緒に遊ぶ約束をしても、同じ部屋でゲームをしていることが多いと聞きます。体を使ってたくさん遊べば食欲もわきますし、ぐっすり眠るようになり、次第に子どもらしい生活のリズムができてき

ます。お子さんが友達と戸外で遊ぶように見守ったり、時には保護者の方も一緒に遊んだりしてみてはいかがでしょうか。

子どもが自分で好ましい生活リズムを作ることは困難です。そばにいる大人たちが子どもの時間に合わせ調節をし、よりよい生活リズムができるよう配慮するとともに見届けることが大切です。そのためにも、一緒に布団に入ったり絵本をゆったり読んであげたりなど、子どもを中心にご家族の皆さんで協力して進めてください。