

早く寝る子は自分好き

2015.06.01

6月になり、日差しが強くなりましたね。インフルエンザもようやく終わったかと思えば、溶連菌感染症や伝染性紅斑（りんご病）が流行しており、子ども達にはまだまだ病気との闘いが続きそうです。

5月2日の函館新聞に、「早く寝る子は自分好き」という文部科学省の調査に基づいた記事が載っていました。それによれば、就寝時刻が9時以前の子ども達と、12時近くになってから寝る子ども達との自己肯定感を比べると9時以前に睡眠が開始する子ども達の方が自己肯定感が高いとの結果だったとのこと。自己肯定感が高まると、自分に自信が湧き、勉強などのやる気に影響があるといわれています。

また、就寝時刻が遅くなると、午前中の調子が悪いか何でもないのにイライラするという割合が増えてくるのだそうです。

早寝だけをさせれば、自己肯定感が高まるということではないのでしょうか。子どもに早寝をさせるためには、その時間に向けて、夕食を食べさせ、お風呂に入れ、歯磨きをするという一連の日常に、子ども任せではない親の関与が必要です。調査では多分出てこないであろう、親の子どもに対する関わりがこの自己肯定感にきっと関与しているものと推察されます。

子どもはどんな時にでも、親にかまってほしいものです。子ども時代は心も体も育つ時期です。その時期に、子ども達へ関心をもって接することが子ども達の心の安定や精神の発達にどれだけの影響があることかは、過去の研究から十分わかっていることなのですが、ともすれば、目先の楽しさで子供たちへの関心が薄らいでいるのではと考えると、とても悲しいことです。この先にあるのは、児童虐待や育児放棄であると思うと、自分の子どもが好きという親の感情が一番大切なことかもしれません。

小児科会や行政が一体となって、10年ほど前から「早寝早起き朝ごはん」運動を展開してきています。そこにはそれを実行しようとする親の愛と背中を子どもがしっかりとみているという、真の目的をぜひ理解してください。そして、これを読んでくれたあなたも是非お仲間に。

今日から始めてみませんか？