

隣保館の役割

隣保館とは、地域住民の抱える様々な生活課題に対し、人と人のつながりを重視しながら問題解決に取り組んでいく、地域に開かれた社会福祉施設です。福智町では隣保館相談機能強化事業の一環として、学校や、子どもの支援に係わる関係機関と連携して「子ども支援」を行なっています。遅刻・欠席・不登校などの生活課題のある児童・生徒に対して、学習支援や子どもが興味を持つ(示す)分野の活動支援などを通して居場所作りを行うなど、福智町独自の隣保事業を実施しています。

問 ほのぼの館 ☎ 22-6290



↑山笠などに使われる龍の人形を子どもが制作。地元富田人形の人形師の富田能央さん(左)と連携し、不登校支援に取り組んでいる隣保館指導員(右)。

睡眠日誌でリズムを知る

自分の睡眠時間を視覚化することで自分がどのような睡眠リズムをしているかを確認します。自分の睡眠を知り、そして見つめ直すことが大切です。

起きる時間をそろえる

寝る時間にばらつきがあっても起きる時間をそろえることで睡眠のリズムをつくるができます。平日と週末で起きる時間に差がないよう心がけましょう。

朝日を浴びる光をとりこむ

人は「体内時計」という時間を知るメカニズムを持っています。朝日の光を浴びることでリセットされ、15時間後に寝るような人のリズムを生かします。

3つのポイント ぜひ実践してほしいこと

睡眠は成長の土台



筑紫女学園大学 人間科学部人間科学科
大西 良 准教授

6年前から睡眠教育(みんいく)に携わり、不登校などの相談援助活動に取り組んでいる。福智町の隣保館相談機能強化事業もアドバイスをこなしている。

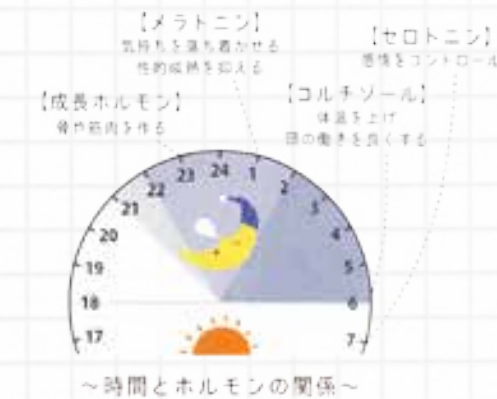
睡眠不足が引き金となつて、不登校になる子どもたちも増えつつあります。朝起きれず、遅刻が徐々に増え、しだいに不登校へと深刻化するなど、睡眠不足が大きな問題の一つとなっています。筑紫女学園大学の西大良准教授は「夜、寝る前にスマホやゲームをすることで、それらが放つ強い光が脳内ホルモンに影響を与え、睡眠不足となるケースがほとんど。睡眠は光と関係がある」と説明します。また、休日によとめて長時間の睡眠を取る人も少なくありません。

睡眠が不登校に大きく関係
生活の質を高める工夫を

※ジェットラグ…2時間以上の睡眠時差のこと

せん。これもかえって良くないことで、ジェットラグを起こし、心身に影響があると言われています。大西准教授は、夜の2時間前にはスマホなどの使用はやめ、難しい場合は依存先を増やすことが必要。また、休日と平日の睡眠時間に時差が出ないよう、平日から睡眠時間を確保することも大切です」と欠かせない日々の睡眠の大切さを強調します。

そのためにもまずは自分の睡眠を知ることが必要です。睡眠日誌を活用して、いま自分がどんな睡眠をとっているか見つめ直してみませんか。生活を支える睡眠を少し変えるだけで生活の質を高めることにつながっていきます。



不登校の背景に睡眠不足が

情報時代に潜む睡眠の敵



睡眠教育(みんいく)

生命を維持し生活するために欠かせない睡眠。そんな睡眠と不登校には大きな関わりがあります。睡眠教育と不登校の子どもたちの支援に携わる筑紫女学園大学の西大准教授にお話を伺いました。

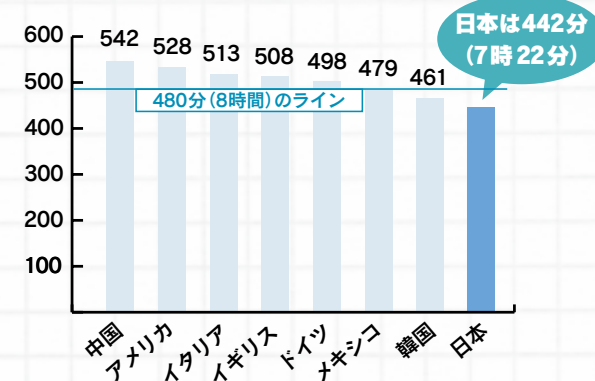


子どもにとっての理想的な睡眠時間

※個人差あり。自分にあった睡眠時間を知ることが大切。



日本と諸外国の平均睡眠時間



睡眠には「量」「質」「リズム」の3つが重要で、特に成長期の子どもは睡眠時間をしっかりと確保することが大切です。

睡眠には「量」「質」「リズム」の3つが重要で、特に成長期の子どもは睡眠時間をしっかりと確保することが大切です。

スマホなどの普及で夜型に
メディア依存で睡眠不足へ



睡眠日誌から見える眠りの7パターン

短時間睡眠パターン

体調不良や無気力などが現われやすくなる原因になります。体調維持に必要な睡眠時間を確保するようにしましょう。

中途覚醒パターン

大きな不安や悩み事はありませんか？夜中何度も目が覚める場合は、家族や先生など相談しやすい人に相談しましょう。

帰宅後仮眠パターン

夕方に仮眠をとると、夜に眠りにくくなります。昼寝(15時までの20分以内の睡眠)はいいですが、15時以降の仮眠は逆効果です。

休日まとめパターン

普段よりも1時間半以上起きる時間が遅いと、夜に眠りにくくなります。平日に必要な睡眠時間を確保できるようにしましょう。

不規則睡眠パターン

寝る時間の大きなバラつきは、体内時計を狂わせる原因になります。一定の就寝時間になるように日々の生活を見直してみましょう。

夜更かしパターン

スマホやゲームなどで就寝時間が遅くなっていますか？もしもスマホやゲームをするときは、寝る2時間前までにはやめましょう。

ぐっすりパターン

毎日規則正しく、しっかりと睡眠時間を確保できています。そのまま量・質・リズムの良い睡眠で毎日を豊かにしていきましょう。

睡眠日誌を活用して
自分の睡眠を“見える化”

寝た時間と起きた時間を
一週間毎日記入して、
睡眠リズムをチェック！