

## 子どもの生活リズムを乱さないための3つのポイント

休校中の対策、専門家に聞く

3/11(水) 14:01 配信 **THE PAGE**

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、国内にあるほとんどの小中学校や高校で臨時休校の措置が取られています。学業の遅れとともに、心配されているのが休校中の子どもたちの生活リズムの乱れです。農林水産省によると、生活リズムの乱れは食欲不振や感情の不安定化を招くそうです。子どもの心身の健康を考えるNGO団体「子どものからだと心・連絡会議」で議長を務める日本体育大学の野井真吾教授（教育生理学）は、生活リズムを乱さないために大切なポイントが3つあると言います。

【動画】新型コロナ、春になれば消える感染症では「おそろくない」 専門家が指摘



[イメージ]外で遊ぶ子どもたち (写真:アフロ) 太陽の光を浴びよう

野井教授は、生活リズムを安定させるためのキーワードとして、「光」「暗闇」「外遊び」の3つ挙げます。どういうことでしょうか。野井教授は語ります。

「生活リズムを整えるには、日中に光を浴びたり、適度に運動したりすることが大切です。新型コロナウイルスへの感染を心配して、室内で過ごす時間が増えるかもしれませんが、気分転換に散歩をしたり、室内でも日当たりの良い場所で過ごしたりするよう心掛けましょう」

日に当たることはなぜ大切なのでしょうか？

野井教授によると、日中に太陽の光を浴びることで、眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌を促します。メラトニンは、夜に暗さを感じた際に寝つきを良くする効果があると言います。逆に、夜遅くまで明るい部屋でテレビを見たり、ゲームをしていると、目に光が入り、メラトニンの分泌を抑えてしまうので避けた方が良いということです。

また「外遊び」については、体を動かしてほどよい疲労感を得られるほか、日光を浴びることで「メラトニン」の分泌につながるため、重要だと言います。

3つのポイントに加えて、三食をリズム良く摂ることも大切だと野井教授は指摘します。栄養面だけでなく、「毎日決まった時間に同じくらいの量を食べる習慣」は生活リズムを安定させる効果があるとのこと。また、食事や学習などを、学校通学時と同じように習慣化させるため、親子でオリジナルの時間割を作成しても良い、と提案しています。



[イメージ]絵を描く子ども (写真: ミラタス/アフロイメージマート) 普段できないことに挑戦 主体性を大切に

野井教授によると、学校に通うことは生活リズムを整えるほかにも脳を育て、社会性を養う役割があると言います。

例えば、友達との会話や遊びなどから生まれる、「ワクワク」「ドキドキ」するような体験は、言語や感情を司る脳の前頭葉を成長させ、判断力や協調性を養うそうです。

工夫を凝らすことによって、自宅など学校外の場所でも前頭葉を成長させることはできます。野井教授は提案します。

「せっかくの機会なので、（同じく前頭葉を成長させる）クッキー作りや読書など、普段で  
きなかったことに取り組む時間に充てるのはいかがでしょうか。ただ、ゲームやインターネッ  
トなどは依存症の危険もあることからのめり込み過ぎないように注意が必要です。親子で話し  
合うなど保護者がサポートして、子どもが挑戦する目標を見つけましょう」

この時、無理に頑張る目標を立てる必要はありません。子どもの主体性が脳を育てることに  
つながるので、映画鑑賞、スポーツの練習、家の手伝いなど、子どもが自ら『やりたい』と思  
ったことに挑戦することが大切だと言います。

逆境乗り越え、成長機会に

「[全国一斉休校](#)」という異例の措置によって、心の準備ができず、戸惑っている子どももい  
るでしょう。日々、当たり前のように一緒にいた友だちや同級生と会えなくなり、孤独や寂し  
さからストレスを感じているかもしれません。

野井教授は、「ポスト・トラウマティック・グロース（非常につらい体験から人として成長  
することを指す心理学用語）という言葉もありますが、子どもにとって今回の休校は、ストレ  
スを乗り越え、『たくましくなる機会』と捉えることもできます。親子で決めた約束事を守っ  
て、子どもの成長につなげてほしい」と話しています。