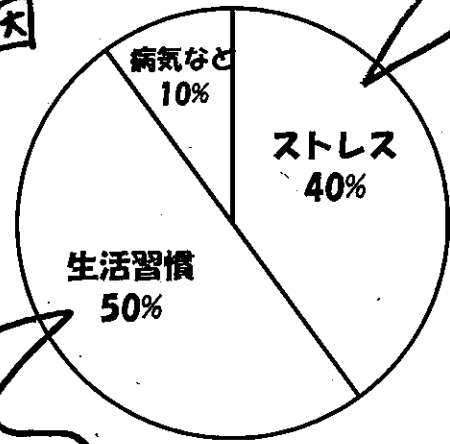




以下の内容は木田哲生さんの「親子の『どうしても起きられない』をなくす本」を引用参考にしています。アスペルにもあるので、興味があれば、ぜひお手に取って御覧ください。

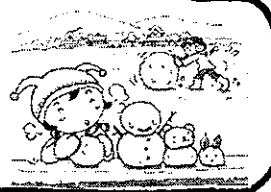


子どもの睡眠が崩れる 3つの要因



生活習慣を整えるためにできること

- ・毎日決まった時刻に寝て起きる
- ・朝食を抜かない
- ・太陽の光をできるだけあびる
- ・昼間に体を動かす
- ・生活習慣の改善を決めるとき、子どもが納得して決める
- ・家族も一緒に早く寝る



2. 昼間の生活に楽しみや頑張りたいことを一緒に見つける

学校に行くことや、朝起きることに意味を見出せない時もあるかもしれません。そんな時は、お出かけや買い物、遊び、好きな料理やお菓子を用意する、誰かに会う、家族の役に立つお手伝いなどを一緒に考えてみるのもひとつの方法です。

アイデア募集!

お子さんが眠れない時に効果があった方法や体験談はありますか？こちらのQRコードから回答していただくと、後日保健だより等に掲載し、みなさんにお伝えさせていただきます。



ストレスを小さくし、心のエネルギーを高めるためにできること

1. 安心感・自己肯定感をもたせる

安心感と自己肯定感と睡眠には関連があることが最近の研修で分かってきたそうです。お子さんが安心感と自己肯定感をもてるような話の聞き方のスキルをいくつか紹介します。

- ・隣や斜め横などに座る
- ・楽しい話題、子どもが興味のある話題から始める
- ・調子が悪い時は、体の不調を心配した聞き方をする（心のことを話すのはハードルが高いため、本人がそのことに触れたら、聞く方がよい）
- ・あいづちを打ちながら聞く
- ・笑顔で聞く（悲しい話は悲しい顔など、子どもの気持ちに合う表情で）
- ・子どもの気持ちに共感しながら聞く（共感しつつも巻き込まれない）
- ・自分の考えは棚上げする（解決を急ぎすぎず、子どもが「わかってもらえた」と感じることを最優先する。また、犯罪につながる行為や、人を傷つけることについては、行動を否定する。その子を否定しない）
- ・子どもの話や気持ちを整理して返す（「〇〇だったんだね」など）
- ・質問攻めにしない



「わかってもらえた」「自分のことを気にかけてくれている」につながる

お子さんのことで心配なことがありましたら、保護者のみなさまも、ひとりで抱え込まず、ぜひ相談をお願いします。また、不調が続く場合は、小児科など専門医への相談をお勧めします。

おとなの睡眠負債はどのくらい？

こちらのQRコードから大人の睡眠負債の具合を調べることができます。日本一睡眠時間が短いと言われる日本ですが、みなさんはいかがでしょうか？

