

## おとなの睡眠負債を調べてみましょう

子どもの睡眠改善をするうえで、保護者や教職員も自らの睡眠を改善することはとても有効です。子どもに「睡眠は大切だ」と伝えるのであれば、身をもって睡眠を大切にすることを示したいものです。

次に紹介する国際眠気尺度「エプワース眠気尺度」を使用して、自分の睡眠負債がどれほどたまっているのか確認してみましょう。

どのような時に眠たくなりますか？

全ての質問について0～3点から1つ選び、最後に点数を合計してください。

	ほとんどない	少しある	半分開らい	高い確率で
1.座って何かを読んでいる時（新聞、雑誌、本、書籍など）	0	1	2	3
2.座ってテレビを見ている時	0	1	2	3
3.会議、映画館、劇場などで静かに座っている時	0	1	2	3
4.乗客として1時間続けて自動車に乗っている時	0	1	2	3
5.午後、横になって休憩を取っている時	0	1	2	3
6.座って人と話している時	0	1	2	3
7.静かに座っている時	0	1	2	3
8.座って手紙や書類を書いている時	0	1	2	3

6点以下…眠気はなさそうです　7～10点…やや眠気があります

11～15点…病的な眠気があります　16点以上…病的な眠気が強いようです。

出典：木田哲生 2022「教育学と医学でわかった親子の『どうしても起きられない』をなくす本

ちなみに養護教諭の松下は3年前は15点でしたが、睡眠習慣を改善し、現在は5点まで改善しました。