



平成 25 年度
「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会フォーラム
議 事 録

目 次

主催者挨拶・来賓挨拶	1
------------------	---

基調講演

「当たり前のことを当たり前にする」	4
日本体育大学陸上競技部駅伝監督	別府 健至 氏

事例報告

「『しっかり生きる』ための生活習慣向上活動」	16
さいたま市立柏崎小学校	

トークセッション

「子供と睡眠～脳の力は眠りで決まる！～」	21
日本睡眠学会 理事	白川 修一郎 氏
和洋女子大学 教授	鈴木 みゆき 氏
教育再生実行会議 有識者	武田 美保 氏

子守唄コンサート	37
NPO法人日本子守唄協会	

「早寝早起き朝ごはん」 全国協議会フォーラム

平成26年
3月8日(土)
13:00～16:30



©やなせたかし

場 所

国立オリンピック記念
青少年総合センター
小ホール

(東京都渋谷区代々木神園町3番1号)

定 員

250名

※ 託児あり(未就学児・要予約)

申込方法

裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、
FAXか電子メールで**3月5日まで**に
お申し込みください(裏面参照)

主催：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

後援：文部科学省(申請中)

プログラム (受付 12:30～13:00)

13:00
～
13:10

主催者挨拶・来賓挨拶

13:10
～
14:10

基調講演

「当たり前のことを
当たり前にする」

日本体育大学
陸上競技部 駅伝監督

別府 健至 氏



14:10
～
14:30

事例報告

「『しっかり生きる』ための
生活習慣向上活動」
さいたま市立柏崎小学校

休憩

14:40
～
16:00

トークセッション

「子供と睡眠
～脳力は眠りで決まる!～」

日本睡眠学会 理事
白川 修一郎 氏

和洋女子大学 教授
鈴木 みゆき 氏

教育再生実行会議 有識者
武田 美保 氏

16:00
～
16:30

子守唄コンサート

NPO法人日本子守唄協会



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3番1号 国立オリンピック記念青少年総合センター内

TEL: 03-6407-7767

MAIL: hayaone-hayaoki@niye.go.jp

FAX: 03-6407-7699

URL: <http://www.hayanehayaoki.jp>

主催者挨拶

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会副会長
立命館小学校校長顧問 **陰山英男**



本日はお忙しい中、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会フォーラムにご参加いただき、ありがとうございます。

今日は、本運動の発足の経緯について少しお話をしようと思います。ちょうど9年前、私が当時校長をしていた広島県尾道市の土堂小学校の取組みのことを、中央教育審議会でお話しました。その取組みとは、「早寝早起き朝ごはん」のことであり、当時それを聞いた文部科学省生涯学習政策局長の田中壮一郎さんが、子供の基本的な生活習慣の確立が重要であると考えられ、これを国の施策として動き出すことになりました。

それに伴い全国協議会を設立し、民間団体や企業の協力を得て、この運動を国民運動として実施していくことになりました。平成18年4月に、日本PTA全国協議会等のご協力を得て、全国の小学校の入学式で「早寝早起き朝ごはん」の重要性を啓発するチラシを配布することから始まり、8年が過ぎようとしています。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足した平成18年当初、

会員数は144団体でしたが、現在は280団体に広がり、学校や地域、企業、団体等により全国的に様々な取組みが実施されています。

全国協議会自身も、「早寝早起き朝ごはん」を広く普及するために、各地域での取組みに対する支援や、全国各地へのキャラバン隊による普及・啓発活動、さらに「早寝早起き朝ごはん」のガイドブックや、朝ごはんレシピ等の普及啓発資料の作成、配布を実施しています。

こうした「早寝早起き朝ごはん」国民運動の展開により、朝食を毎日食べる小学校6年生の割合が、10年前に比べ13.2ポイント増加しました。中学校3年生では、14.4ポイントも増加してきています。また、運動が開始された平成18年度以降、家庭で規則正しい生活リズムが身に付くようしている保護者が大幅に増えています。こうしたことは、この協議会が機能し、全国にこの運動が普及、定着してきている現れではないかと思えます。

一方、起床時間は、年々改善してきているものの、就寝時間が遅い子供たちが多く、まだ問題として残っており、今後の課題として考えていかなければいけないと思っています。また、高校生や大学生の基本的な生活習慣については、まだ十分改善に至っていません。文部科学省でも、中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討会を設置するなど、既に検討を始めています。私が勤務する立命館大学でも、学生食堂で100円朝食を実施しています。

本日のフォーラムは、昨年の箱根駅伝で予選会から見事に優勝を果たした日本体育大学陸上部駅伝監督の別府健至先生のご講

演、今後の課題として取り上げている睡眠を主とした生活習慣に基づくトークセッション、昨年度文部科学大臣表彰を受賞したさいたま市立柏崎小学校の活動報告等を予定しています。皆様におかれましては、ご家庭や地域に戻られ、本フォーラムを子供たちの生活リズムの向上に役立たせていただけることを願っています。この運動のさらなる発展とご多忙の中ご来場された皆様のご多幸を祈っております。

来賓挨拶

文部科学省大臣官房審議官 **有松育子**



本日お集まりの皆様方におかれましては、日頃より「早寝早起き朝ごはん」国民運動の取組みに御尽力いただいておりますことに、心から感謝申し上げます。

文部科学省では、平成18年より「早寝早起き朝ごはん」全国協議会との連携による「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しており、全国各地で様々な取組みが行われているところです。

昨年度実施した大臣表彰においても、学校とPTAとが連携した活動や、地域と学校、行政とが連携した活動等が表彰されており、文部科学省としても、各地域で行われるすばらしい活動を広く全国に周知し、地域の取組みの更なる活性化を促してまいります。

こうした取組みの成果として、小中学生の起床時間や朝食摂取の改善は図られている一方、昨今、生活圏の拡大や行動の多様化等により、生活リズムが乱れやすい環境にある中高生以上の世代に向けた普及啓発の重要性も指摘されています。

こうした状況を踏まえ、昨年6月に閣議決定された教育振興基本計画では、「豊かな

つながりの中での家庭教育支援の充実」が盛り込まれ、「子供から大人までの生活習慣づくりの推進」が主な取組みとして掲げられています。

このため、現在、文部科学省では、「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会」を設置し、中高生以上の世代に向けた普及啓発の内容や、様々な主体における取組みの在り方などについて、各分野を御専門とされている先生方や現場で実際に活動されている方々に、より実践的な観点から議論、検討を重ねていただいております。

今後も、子供たちの基本的な生活習慣の定着に向けて、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と連携し、引き続き取り組んでまいります。

本日のフォーラムでは、日本体育大学陸上競技部別府駅伝監督の基調講演や「子供と睡眠」をテーマとしたトークセッション、生活習慣づくりの事例報告やコンサートなど、子供たちの健やかな成長を促すための基本的な生活習慣について語り合われることと聞いております。

本フォーラムにより、「早寝早起き朝ごはん」についての関心や理解が深まり、「早寝早起き朝ごはん」国民運動の実践が一層広がっていくことを願っております。

最後に、本フォーラムの主催である「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめ、関係の皆様にご心から敬意を表しますとともに、本日お集まりの皆様、ますますの御発展を祈念いたしまして、私からの御挨拶といたします。

基調講演

当たり前のことを当たり前にやる

日本体育大学陸上競技部駅伝監督

別府健至



「当たり前のことを当たり前にやる」と、実に当たり前の話を皆様にわかりやすくお伝えできればいいなと思います。まず、2013年に優勝したときのDVDをご覧ください。

〔DVD音声から〕

89回目の箱根駅伝、スタートしました。65年連続出場、日本体育大学。注目の3年生キャプテン服部が5区を走ります。

まず先頭集団から日本体育大学の1年生勝亦がこぼれるかたちになりました。強い先輩が卒業しても、なお強い東洋大を証明。今、トップで東洋大、たすきリレー。6位城西大学。7位日本体育大学、19位からの雪辱に燃える日体大が来ました。

日体大の本田匠が前に出ました。リードしているオムワンバの前に出て、今年は3位でこの戸塚中継所でたすきを渡すことになります。鶴見では7位だった日本体育大学が、今3位でたすきを渡しました。

突風の中、日体大が逆転。ここで2位に

上がりました。2年連続、東洋大が、往路平塚トップでリレー。そして日本体育大学、山中から木村へ。3年生キャプテン服部の待つ小田原へ走り出していきました。2位、日体大の2年生の木村が前に出ました。

小田原中継所、2年連続トップは東洋大学。2位日本体育大学。待ち受けるランナーは3年生キャプテン、服部翔大。前は総合19位。今年は予選会トップ、この3年生を中心にチームを立て直してきました。日本体育大学が、堅実な走りですすきをつなぎ、現在2位です。4区を走る2年生の木村勇貴。往路26年ぶりの優勝へ、先頭の東洋大を追っていく。

5区、期待のキャプテン服部翔大に今、たすきを渡しました。日体大が前に出ます。早稲田の山本と2人がまた猛然と出ます。しかしスピード感が違います。服部が前に出ました。日体大が首位、奪回。残り50メートルを切りました。今、ガッツポーズ。強い日体大がついに帰ってきました。26年ぶり10回目の往路優勝。3年生キャプテン服部が往路優勝をたぐり寄せました。早稲田、往路2位のフィニッシュ。そして3位東洋大学。トップ、日体大との差は、2位早稲田2分36秒、3位東洋大学で2分39秒。

30年ぶり10回目の総合優勝に向け日本体育大学が、今、復路芦ノ湖をスタートしました。2位で早稲田スタート。その4秒後、東洋大学です。別府駅伝監督が、3年間かけて6区のために養成してきた下りのスペシャリスト鈴木悠介がトップを守って、箱根の山を駆け下りてきました。待ち受けるのは4年生の高田翔二。ここまで後輩がつかないできたたすき、4年生が初めてたす

きを受け取ります。24年ぶり、小田原中継所トップで、今、日体大がたすきリレーです。

新しいチームのキャプテンに別府駅伝監督が任命したのは、3年生の服部です。「なぜ自分たち4年生からキャプテンが出ないのか」。4年生はみな残念に思ったそうです。監督からの言葉は「この1年、俺たちは死ぬ気の勝負をする。俺についてこられない選手はやめてくれ」と。そう断言されて、腹をくくり、そこから前を向いた4年生。キャプテンは3年でもチームを引っ張るのは俺たち4年生だ。最上級生の矜持がこの走りを支えました。

屈辱から1年。箱根の借りは箱根で返す。日体大、復路、平塚は、トップでたすきリレー。30年ぶりの優勝という大海原へ、今走り出していきました。目の前で見た去年の途切れたたすき。高柳、4年生にして初めて自分の手に握りしめ、途切れたたすきを戸塚へつなぎます。

26年前、総合優勝はできませんでした。その時9区を任されたのは、現在の駅伝監督別府健至さん。一度は追いつくも、区間3位に終わり、総合優勝を逃した26年前。その監督の無念の思いを選手たちが晴らします。復路戸塚中継所、24年ぶり11回目のトップでリレー。「大変な立場だから同級生でキャプテンを支えたい」、3年生の矢野圭吾はそう思い、ひたすら寄り添ってきました。はたして区間賞は取れるのか。鶴見中継所に向かいます。30年ぶりの総合優勝へ、日体大、チームカラーの青空の下、トップでたすきリレー。繰り上げの悔しさも知ったその白いたすきは、しっかりとアンカー谷永雄一に託されました。

去年流した悔し涙を、わずか1年でうれし涙に変えました。日本体育大学、30年ぶり10回目の総合優勝。監督として14回目の箱根駅伝、46歳別府健至駅伝監督の体が今、高々と宙に舞います。大手町の青空に3回舞いました。

別府 狙ったわけではないけれども、選手たちがよく頑張ったと思います。全部員が一丸となれた。それに尽きると思います。本当に感謝しています。

選手▽ 本当に嬉しい。自分も初めての箱根駅伝で楽しく走ることができ、よかったです。▽ さらに強い日体大を目指して、これから頑張っていきたいと思います。

▽ 1年目からこんな幸せな気分を味わえるとは思ってもいなかったです。この1年間、本当にいろんな思いがあった。去年、たすきも途絶えましたし、この1年は「今年は見てる」と思って練習、生活に取り組んできました。

▽ いろいろと苦労する部分もありましたが、先輩や後輩、同級生がみんなついてきてくれたので、一丸となって頑張ってきたのが、よかったです。

▽ 監督の言っているように、しっかりと自分の仕事を果たせばいいってことで、狙わずに走ったけど、落ち着いてきたことがこういう結果につながったと思います。

▽ つらいことがほとんどないです。最後いいかたちで終われたので、そういう経験が生かされたと思ったので、本当によかったです。

▽ たくさんの人が応援に来てくれたのでそういう人たちのためにも、しっかりと走りを見せられるように、最後まで粘ったのが結果につながったと思います。

▽ 今年は1番だったのですが、来年も優勝を狙って、これからも長く強い日体大を築いていけるようにしていきたいと思います。

▽ もう本当に、人生の絶頂というぐらい嬉しくて、1年間しっかりやってきた結果が出たと思いました。これからもどんどん強くなっていくと思うので、来年もまた勝つように、頑張ってもらいたいです。

はじめに

今の映像は、2013年、私ども日体大が総合優勝した時のものです。今年は東洋大学が総合優勝で、日体大は第3位でした。本来なら2連覇してこの会場でお話ができばと考えていたのですが、残念ながら3位でした。実はこのお話をいただいたときに、「総合優勝、2連覇したらお話しさせてください」と申し上げたのですが、負けてしまいました。

私どもの大学は一昨年(2012年)の19番という成績で終了して、そして1年で総合優勝までこぎつけることができました。これは単に学生だけの力ではなくて、周りの方々の支えがあってこそです。今日は、学生のこの1年の取組みに焦点を当ててお話ししたいと思います。「当たり前を当たり前にする」と。まさしくそれを1年間通して行った結果が、この総合優勝ということでした。

私、今、とても緊張しています。というのは、「当たり前を当たり前にする」というごく当たり前の話しか今日ではできません。皆様は、おそらく私の話を聞かれて「そんなことは当たり前だろう」という気持ちになるかと思います。総合優勝したということで、おもしろい話を期待されてい

るかもしれませんが、そうはならないので、期待なさらないでください。学生にもよく言いますが、期待は裏切るものです。皆様も、スポーツとか映画を見る時には期待して見ることが多いでしょう。期待が外れると非常に落胆されると思います。学生には駅伝はチームワークのスポーツなので、「期待はするな」「期待は裏切るものだ」という話をよくします。「期待するなら信頼しろ」と。期待して裏切られたり、うまくいかなかったときは、どうしても悔いが残ります。信頼でつながっていたら、おそらく納得というかたちで残ると思います。信頼することで、チームも一丸となれるし、信頼というのは、お互いが納得することだと思います。失敗してもおそらく納得で終わるということで、私はいつもそう話しています。

こういう場で話をするのは苦手ですので、期待せずに、気楽に聞いてください。もし時間があれば、質問を受けて、私どもの取組みについてさらにお話しようと思います。箱根駅伝で予選会から出場、総合優勝したということで、勝利をつかんだ練習方法について、どういうことをしたのか、何が勝因だったのかと皆様からいろいろな質問がありました。一言で言うと、19位という惨敗を反省した結果、選手的生活習慣の改善から見直した、当たり前のことを当たり前に行った、ということに尽きますが、この1年間に何をしたかについてお話しします。

箱根駅伝のプレッシャー

箱根駅伝(東京箱根間往復大学駅伝競走)は、全国規模の駅伝ではありません。関東地方の駅伝です。テレビやラジオで全国中継されるので、全国大会だと思われている

方が多いようですが、実は関東の学生競技連盟、陸上競技連盟に加盟している大学が参加できる駅伝です。関西や私の出身の兵庫県とか九州の大学は出場できません。前年シード権を取った上位10校をシード校と言います。その10校と予選会を通過した9つの予選校、そして選抜チームが1つあります。これは19番以内に入らなかった大学のメンバーによる混成チームです。その合計20校が走る駅伝大会です。東京の大手町から箱根の芦ノ湖まで108.0キロ。復路109.9キロ。トータル10区間を10人で走ります。

全国規模の大学駅伝は2つあります。1つは、10月の体育の日に出雲市で行われる出雲全日本大学選抜駅伝競走です。これは「出雲」とか「出雲駅伝」と通称されていますが、全日本の大学駅伝で、全国から22チームが出場、そのうち関東からは13チームが出ます。近年では1位から13位を関東の大学が占めることが多いです。もう1つは11月の第1日曜日に行われるもので、愛知県名古屋市の熱田神宮から三重県伊勢市の伊勢神宮までの区間を走る全日本大学駅伝対校選手権大会です。こちらは通称「全日本大学駅伝」とか「全日本」と呼ばれます。出場26チーム中関東が13チームで、1位から13位までを関東の大学が占めています。この2つが、全国ナンバー1を決める全国規模の大学駅伝です。しかし、関東の各チームが目標としているのは、この2つの大学駅伝ではなく、何と言っても箱根駅伝なのです。出雲と全日本大学駅伝の成績がよくても、箱根の成績が悪いと評価されません。出雲、全日本の駅伝で優勝しても、箱根の成績が悪いと見向きもされな

いというくらいのダメージです。出雲と全日本の成績が悪くても、箱根の成績がよければ評価されるのです。おかしな現象とも言えますが、大学の駅伝界では、箱根がすべてで、箱根の結果が最も評価の対象になっています。6年前の2008年、私ども日本体育大学が、出雲で3番、全日本で2番、しかし箱根で12番だった時には、非常にブーイングが出ました。まったく評価されず、「今年のチームはだめですね」「監督替えようか」という声まで出ました。それほど箱根が重視されているのです。関東の大学駅伝というのは、ほとんど箱根のみという雰囲気になっています。こういう雰囲気が生まれたのは、テレビが1989年から全国中継をしていることが大きな要因だと思います。テレビ中継、全国ネットの影響が非常に大きいのです。

箱根駅伝は1月2日、3日に行われ、その前の12月には事前番組があります。終わったあと、事後番組もあります。その他、雑誌にも箱根駅伝が取り上げられます。今はファッション誌や『アンアン』など女性誌も取材に来ます。いちばん注意しなければならないのがこの取材攻勢です。取材攻勢のせいで、過去にも優勝候補の大学が予選落ちしたこともあったくらいです。取材の結果、学生が勘違いしてやられてしまうのも、非常に多いです。そういった意味で、どこの大学も全国の取材やプレスに、広報から「12月のこの日しか取材を受けません」と取材を受ける日を設定して知らせ、その日だけ受けることにしています。優勝候補になった時などは50、60社ほど、弱い時でも20、30社が取材に来るという状況です。そうすると学生も、私自身もやっぱり勘違

いしてしまいがちです。勘違いしないようにする指導も必要になってきています。また、取材に対する受け答えの仕方なども指導しなければなりません。取材規制もしていますが、日本テレビや後援の新聞社などスポンサー関係は、取材日以外でも受ける義務があります。それほど大きな大会です。

箱根駅伝というのはひとつのイベントというか、単なる陸上競技ではなくて、お正月の風物詩になっています。私たちは箱根というイベントに参加させてもらっているのだと感じ、これは非常にありがたいことだと思っています。一大学スポーツの箱根駅伝が、これだけ取り上げられるということは、感謝しなければならないことでしょう。とは思う反面、取材攻勢やイベント化ということで、いろいろな批判もあるし、ご意見も飛んできます。そういったところをうまくぐり抜けながら、大会に参加しないといけないわけです。

オリンピックは4年に1度ですが、箱根は1年に1回。このビッグイベントを落とすと、駅伝チームの存続も、私自身の地位も非常に大きく左右されます。OB、OG、学校関係者から本当に期待されている大会です。1月2日と3日の成績で、私が監督を続けていけるかどうかですら、かかっています。それほど、箱根駅伝はイベント化され、学校からも周りからも注目される大会になっているのです。

19位に転落した時

2012年の第88回大会で、64年目にして、19位という結果になりました。後ろから2番目です。これは過去最低。終わったあと調べてみましたら、60年前に13位という

のありました。19位とはとんでもないことです。先ほどの映像にもあったように、64年目にして初めてたすきがつながりませんでした。駅伝は、たすきをつなげるスポーツですから、たすきがつながらないということは、屈辱的です。交通規制の関係上、先頭が通過してから20分たつと、たすきを待たずに繰り上げスタートというルールが設けられています。その繰り上げスタートに、64年目で初めて引っかかってしまいました。

これは私自身も、まさか考えていなかった事態です。8区を走っている時に、先頭と何分開いているかは把握していました。9区で繰り上げスタートになったのですが、しかしまさか、ここで今まで経験したことのない繰り上げなどという事態は考えもしないことでした。それ自体が私自身の危機感のなさだと、非常に反省させられました。管理運営車というのに私は乗っており、走る選手の30メートルほど後ろから選手を見ることができます。19番を走っている時は沿道からたくさんの罵声が飛びました。いろいろな方から、「監督交替しろ」とか「ばかやろう」とか「何考えているんだ」と言われました。

私自身、厳しい大会になるとは思っていました。最低でもシードの10番以内には入るだろう、今までの経験から何とかなるだろうと考えていたのです。しかし考え方が甘かったのです。学生にもいつも「箱根はごまかしがきかないよ」と言っているのですが、私自身がそのごまかしをしようとした大会でした。本当に反省させられ、選手たちにも申し訳ないという気持ちになりました。また、立て直すのにはかなりの時

間がかかるとも考えました。大学では監督の交替とか、監督探しもしていたようです。

いちばん強く思ったのは、私以上に選手が屈辱的な思いをしたということ、私自身もこのままではいけないということです。スポーツは結果がすべてです。何を言われようが黙って聞いて、「次にはやり返すしかない」「本気でやるしかない」という気持ちになります。私も選手も、自分が変わらなければならぬということを強く感じました。私は意外と人の意見を聞かないというか頑固な面があったので、これからは柔軟性を持って、いろいろな話を素直に聞こう、私自身が変わらなければと、一番目に考えました。

そして選手に対しても自分に対しても、徹底的に厳しくならないといけない、甘いところがあったのだと考えたのです。選手にも「自分自身に厳しくやれ」「覚悟を決めて本気でやれ」「何ごとも妥協せずにやれ」とよく言うのですが、私が変わらなければ、選手もついてこない。19番になって、自分自身が本当に変わらなければならぬ、本気にならなければならぬと思いました。今までが本気ではなかったのかというと、もちろん常に本気でしたけれども、結果がすべてです。この19位というのは、私の本気度と危機感が足りなかったのだ、もう1度気持ちを変えるのだと覚悟を決めて、自分に言い聞かせ、この先1年必死に取り組もうと考えたわけです。

負けてからどうしたか—反省と対策

19番になり、すぐに学生に言ったのは、「来年は3番に入る」と。非常に無謀な目標です。終わってからいろいろなことがあ

り、1～2時間はもやもやした気持ちで「来年はどうしようか」と落ち込み、悩みました。合宿所に戻り、全部員を集めて「来年は3番になる。何が何でも3番になる」と宣言したのです。学生たちはおそらく無理だと心の中で思っていたでしょう。私の顔を見て「やろう」という表情をした者もごく一部ですが、いました。

まずは目標を掲げなければならぬので、19番のチームに対して「3番に入る。何が何でも3番。そのためには、何だつてやる。だから選手たちにもやってもらう」と話しました。表現は非常に悪いけれども「それがいやな者はやめろ」とも言いました。キャプテンを3年生にしたのも、そういう理由です。私が、「今年はキャプテンを3年生の服部にする。3番を狙う。それができないやつはやめろ」と言った瞬間、その画面がテレビに映り、ひどい言い方だと、大学に苦情が来たりしました。

表現というのは非常に難しいと思いますし、使わないほうがよい言葉だったとは思いますが、その時はあえて「やめろ」という言葉を使ったのです。ただ「やめろ」と言ったのは、本当に「やめろ」という意味ではなくて、やめさせないってということも、私の心の中にはあったのです。実際、19番から優勝するに向けての1年間、やめた選手は1人もいません。そういう言葉を使ったことでいろいろと批判も受けましたし、私もまずかったのかなとは思いますが、でも、今考えるとやはり、選手たちに私の真意は伝わったのだと思っています。「やめさせない」という意味が含まれていることは伝わっただろうと思えます。

最近では、子供たちも学生も、本気にな

れないということが、とても多いように私は感じています。本気になれない、かといってやめる勇気もない、どうしたらいいかわからない、という若い人たちが、スポーツだけではなくいろいろな分野に多いのではないか。特にうちの学生は、19番になってしまって、では次に何をやったらいいかわからない。部には属しているから、練習はするけれど、何だか本気になりきれない。やめる勇気もない。そういう風に見えたので、「やめろ」というきつい表現をしてしまったのかもしれない。

今はまじめなことをやると冷やかされたり、本筋をきちんと通した子が、言い方は悪いですが、ひどい目にあったり、ちょっと悪ぶった子のほうが何となくいいように思われたりとかいう、おかしい風潮があるように思われます。本気になろう、悪いものは悪い、いいものはいいとはっきり指摘するということを、19番になってからきちり示すようにしました。それ以上に、私自身が選手に見られているので、模範を示さないといけないと考え、常に緊張感を持って臨むようにした記憶があります。そういう意味で、本気にさせるということが非常に重要なのではないかと思いました。

テレビなどでも、やる気スイッチというのがあり、やる気スイッチを押すとやる気が出るなどと言われているようです。選手たちがいかにやる気を起こさせるかということについては、私も本気になるものの、しかし面倒くさいなと思うこともよくあります。今までは選手に注意しようと思って「いや、明日にしよう」とか「まあ、今日はこれぐらいでいいか」とやめてしまったことが結構ありました。でも19番にな

って、自分が変わらなければならないと決意した時、「面倒くさい」と思わないようにしました。悪い時はすぐに注意する。「まあいいか」ということもありましたが、「まあいいか」ではなく、「こう直しなさい」と、先延ばしせずとその場その場で指摘するように心がけました。あとから聞くと、このあたりで学生たちも「監督は少し変わったな」と思ってくれたようです。

また別の人から、指導者としての立ち位置についてとても意義深い指摘もありました。選手との距離感を考えよ、という指摘です。練習はグラウンドでやりますが、選手がグラウンドで走っている時に、私は全体が見えるポジションにいつも立っています。指摘を受けるまでは、練習が始まった時に、タイムが遅かったら「もう少しペースを上げよう」とか「ここを注意しよう」と、選手の中に入って注意していました。

「選手と指導者の間の距離感を保つべきだ」という指摘を受けて、近くへ寄っていつて選手に指示を出すことはしないように、指導法を変えたのです。

何を変えたか

そうすると、全体が見えるようになりました。今までは、その都度選手に「もう少しペースを上げよう」「もう少しペースを落とせ」と、あれこれ指示を出していたのですが、距離感を保つということで、“最初にテーマを与えたら、最後まで一切口は出さない”“終わったときにワンポイントで指示をする”という方法に変えました。距離感を保つ・立ち位置を考えるということです。そうすることで、全体がとてもよく見えるようになりました。「木を見て森を見ず」と

いうことわざがありますが、まさしく距離感を保つことで、私自身、今まで全体を見ていなかったことがわかってきました。一部分だけに気を取られて判断していた、と気づかされたのです。

最初にテーマを与え、距離感を保ってじっと見つめ、最後にワンポイントという指導に変えることで、選手も考えることができるようになったと思われまふ。マネージャーも指示待ちではなく、自分で考えるようになりました。こちらが指示を出していると、選手もマネージャーも受け身になりがちです。最初にワンポイントだけ話をして、監督から何も出ないと、選手も考えるようになり、マネージャーも考えて動くようになりました。これが、勝因の1つになったと思ひます。これが1つ目の私自身が変わらなければならぬということに変えたところだす。

2つ目は、これが本題になりますが、チームの現状の総点検、1日のプログラムの流れの見直しです。選手たちは、起床のあとグラウンド掃除をします。これは15年前からずっと続いています。掃除、朝練習、朝食、掃除。そして授業を受けて、本練習、夕食、掃除、点呼、消灯。これが1日の大まかな流れです。点呼が9時半。消灯が10時半。この起床から点呼までの流れを、マネージャーとコーチも含めて、幾日もかけて総点検しました。

その結果、メインの練習方法は、変える必要はない、とわかりました。目に見えるところ、つまり練習はずっとやってきていて間違いはない。さぼっている選手もいません。練習は変えるところはない。普通、反省するという場合は、往々にして目に見

えるところを変えようとしがちです。負けたから距離を増やそう、今まで20キロやっていたのを30キロにしよう、今まで10本だったものを15本にしようとか、ついつい質・量を上げようとしまふ。私が思い至ったのは「問題があるのは練習ではない」ということ。誰もさぼっていないし、練習は消化できているのだから、問題はそれ以外の部分にある、と。

では、何が問題なのか。マネージャーとコーチと話をしたところ、原因が練習ではないなら、今できることをきっちりやるしかない、当たり前のところ、基本的なところ、それをもう1度しっかりやっていこうと。それを結論にして始めたのです。今までやってきたことに丁寧さと徹底度を加えました。たとえば、挨拶。グラウンドに入るときに挨拶の角度まで指示しました。「お願いします」「こんにちは」の挨拶も「お願いしようという気持ちを込めて3秒」とか、お辞儀の仕方も振り返りました。

こうしてお辞儀、スリッパの並べ方、掃除など、そういったところを1個ずつ点検していきました。グラウンドの整備もそうです。6時から朝練習ですが、6時前に来て掃除をするのがルールになっています。早い子は5時半から掃除して朝練習を開始する。でも、ギリギリに来て、ほとんど掃除をせずに朝練習を開始するという、まあずるい者もいましたので、10分前に全員がグラウンドに入って、全員が掃除することに変えました。これも本当に当たり前のことですね。よく点検してみると、掃除をしている者としてない者がいるとわかった。じゃあどうするか。5時50分から6時までは全員がやると決めました。最初の

頃はできない子もいます。私は5時半にはグラウンド入っていて、5時50分には誰が来ていて誰が来ていないかとチェックし、当然、最初は注意しました。今は10分、15分前には来て全員がやっています。そういった点検をしたわけです。

体操にしても、屈伸とか伸脚にしても、1つの動作を1個ずつ洗い直し、この屈伸はどこを意識するのか、肩を回すのはどうしてか、というような点検をしました。体操でも、もう1度、ひとつひとつこの体操はどこどの筋肉が伸びている、これはどこを曲げているか、肩回しはどのようなところを意識すればいいのか、などと当たり前のことを意識させました。本当に当たり前ですが、「きほんのき」だと思えます。そういう点検をしたことから、選手が変わっていき、見えない部分をきっちりやろうと意識しはじめました。基本的なことをしっかりやろうというところから、劇的に変わったのではないかと思います。

ただ、人間には今までの習慣があります。いかに「ずる」をしようかという怠惰な気持ちの子もいましたし、きっちりやる子は言われる前からきっちりやっていました。私が選手に言ったのは、すべての行動は自分のために行うのだということです。チームワークとかチームのため、誰かのためにやるという話もありますが、私たちは「自分のためにやりなさい」と。チームのためとか誰かのためというきれいごとはいらない。自分のためにすべてをやる。掃除にしても、自分が使うグラウンド、合宿所、部屋、便所を丁寧に綺麗にするのだ、自分のためにするのだと、わかるようになったのですね。

人のためにやろうと思うと、「さぼろう」とか「今日はいいや」とか逃げの方向に走ってしまいがちになる。そういう傾向が今までであったので、基本を大切にする、当たり前を当たり前にするということに対して、自分のためにやろうと。自分のためにやれば、絶対にさぼることはないだろう。すべて自分のためにやろうと、そしてそうした1年間ではなかったかと思えます。小学校、中学校でやるようなことです。挨拶が悪いと挨拶のやり直し、体操が悪いと体操のやり直しをして、徹底度を増すということをしたわけです。そういう基本的なところの徹底は、その1年間だけでなく、今も続いています。

食事にしても、今の子は好き嫌いが多いのですが、合宿では私やスタッフがいますので、残す子はいません。合宿所での食事は、我々が見てないと好き嫌いをして残します。毎日見ることはできませんので、週に2回、月曜日と金曜日は全員で食べる合同食事日を設けています。全員が合宿所に集合して、7時半か8時から始めます。何か用事があった場合は別ですが、全員が集まって食事をする機会も設けるようにしました。

合同食事会は以前からやっていたのですが、意義づけがあいまいでした。やったりやらなかったり。「ちょっと用事があるので今日はやりません」という雰囲気もあり、重視していなかったのですが、食事は非常に大切なので、合同食事「みんなで食べよう」という日を設けました。すると、食べ残しはなくなります。練習が終わって、各自が個人で食べる場合は、食べ残しはまだありますが、最近是非常に減ってきていま

す。合同食事や勉強会も、頻繁にやるようにしています。勉強することで、意識を持ってもらうのが目的です。基本的なこと、当たり前のことができるには、意識が必要です。体操もストレッチも食事も、どれだけ意識を高めるかが大事なので、そういう講習や勉強会もしています。

「目に見えない部分、意識しないとできない部分、面倒くさいなと思うところを徹底しなさい」と学生にはいつも言います。我々も面倒だなということがいっぱいあります。それを面倒だと思わずにきっちりやる。今は「練習しろ」「今日の練習ではこれは絶対にやらないといけない」とか、練習に関してうるさく言うことはなくなりました。

「当たり前のことを当たり前にする」

とは

私も、19番になる前までは、どちらかというところ、いかに練習ができるか、いかに距離を踏めたかを重視していました。ただ、一昨年からは、基本を重視しています。いかに体操ができるか、いかに食事が取れているか、睡眠が取れているかどうか。そういうところを重視するようになりました。そうすることで、総合優勝という結果が見えたからです。選手たちも、それは結果として見えたので、わかっていると思います。当たり前のことを当たり前にする、基本を忠実にやると徹することができたと思います。自分のためにやるというのがいちばん大切ではないかと思っています。

今回、総合優勝しましたが、そういうことをきっちりやると、風邪をひく人もいなくなりました。箱根直前はインフルエンザ

のシーズンなので、インフルエンザになった、風邪をひいた、体調をくずしたとかいう選手が多かったのです。当たり前をきっちりやる、基本をきっちりやることで、12月に入って故障者もなく、70名選手全員が大会を無事に迎えることができました。目に見えない部分をきっちりやった大きな成果だと思います。

睡眠にしても、早寝早起きと言われていますが10時半就寝が決まりです。大学生で10時半というのは早いのでは、と思われるかもしれませんが、これも徹底しました。合宿所に泊まり、10時半以降電気がついていたら消しに回るとか、幼稚っぽいことですが、そういうこともしました。9時半に点呼。そして1時間以内に寝る準備をして、10時半に寝る。ただ、ベッドの中に入って、音楽を聞いている者がいるかどうか、それはわかりません。そこまでは見えませんが、10時半の消灯は徹底しています。

睡眠時間を確保するための勉強会もしました。睡眠を10時半に取ることがなぜ大切なのか。成長ホルモンが出るのは何時なのかという勉強会をして、納得させて、10時半の消灯。今までも10時半消灯ではあったけれど、あいまいでした。きっちり寝る者もいれば、「明日練習ないからテレビゲームしよう」「DVDを1時か2時まで見よう」というような甘さがありました。そういった指導ををはじめ、当たり前をきっちりやるということが始まってからは、100%とは言えませんが、なくなりつつあると思います。

ただ、合宿所で見ていると、注意しないとできない選手もいます。その辺はまだまだ甘いところであるし、今年優勝できなか

ったことと関係があるかもしれないなと思います。そういったところが結果につながるのかな、目に見えない部分ができていないと結果が出ないのではないかな、と私は考えています。いわゆる基本的な生活習慣というのは、できて当たり前と考えがちですが、この当たり前がなかなか難しい。というのも、成果が見えないからです。体操をしっかりとやる。早く寝る。食事を食べる。そうしても、結果はかたちとしてなかなか見えにくい。だから、実行に移せないのかなと思うのです。

19番になって、総合優勝に向けて、そういうことをきっちりやったときに、総合優勝というかたちで成果が出ましたが、当たりのことなので、またすぐにできなくなってしまふかもしれないというのも本音です。常に注意をしながら、それが本物になるにはまだまだ時間はかかると思います。ただ、そういうことをきっちりやることで、結果が出てくるのだと思っています。新しいチームで始動していますが、今年のテーマも「当たり前を当たり前にする」と「基本を大切にすること」で進めています。その当たり前がいかに大切なかを思わせる、思ってもらい、意識させる、というのが大切だと考えています。

当たり前のことをした結果

総合優勝した時、全員に「勝因は何だと思うか」と最初に聞きました。「今年総合優勝できると思った者は手を挙げろ」と。1人、2人しか手を挙げなかった。19番のチームが1年で総合優勝まで持っていったわけ。3番という目標はありましたけれど、私も含めて誰もが予想もしなかったこ

とです。選手たちも予想できなかったでしょう。

「勝因は何か」という話をした時に、最初はみな声も出なかったですが、そのうちにポツポツと本当に幼稚っぽいですが、「早く寝たから」「10時半消灯を守ったから」「食事をしっかりと取ったから」「当たり前のことをきっちりできたから」「基本を忠実にできたから」という答えが返ってきました。選手たちはわかってきていたのです。「練習をいっぱいした」「去年以上の練習をした」という答えはまったくありませんでした。「基本を忠実にしたから」「挨拶ができるようになったから」「体操ができるようになったから」と本当に笑ってしまうような答えだったので。

だから選手たちもわかってきている、と確信しました。「来年もやろう」ということで、1年やった結果、今年の成績が3位。ということは、まだ足りない何かがある、という結論に至っています。新しいチームになって、もう1度基本を忠実に、体操等の講習会もしています。こういう話をすると、恥ずかしいというか「そんなことが大事なのか」と思われるかもしれませんが、そういう基本の徹底を現在も引き続きやっているところです。

スポーツには、3つの原則があります。

1つ目が練習とトレーニング。2つ目に休養と睡眠。3つ目が栄養、食事とされています。1番目の練習は、誰もがさぼりません。2番目と3番目の、休養・睡眠、栄養・食事も大切にしなければならないことです。こういうことは、学生は授業で十分習っているのだからわかっているはず。大学生だし、大人だから、そんなことは言う

必要もないのかと思っていましたが、どん底の19番を味わったので、それではだめだと悟ったのですね。だから、小学生に言うように「基本を当たり前のことをしっかりとやろう」ということになりました。

達成感というご褒美

それ以外に目標設定として、小さな目標をいっぱい作る取組みもしました。3年生をキャプテンにしたのは、4年生の奮起を促したかったからです。とにかく4年生に本気になってもらいたかったのです。もちろん4年生から苦情が来しました。「我々にやらせてほしい」と。「お前たちにはできない。俺は服部をキャプテンにするから、それについてこれない者はやめろ」と話しました。「やめろ」という言葉はよくないのですが、これは「やめさせないよ」という意味なのです。結局、誰もやめなかった。そういった荒治療、生活リズムの改善とか生活全般の見直しをやったことが大きかったと思います。

つまり、基本が大切なのだと思うのです。そして学生に、達成感を味わわせることが大切ではないかと思います。皆さんもよく「何かができたらこれをあげる」とか「何かができたら、何かご褒美をあげる」というやり方で、餌でつるといふ言い方は悪いですが、そういうことをやられるかもしれません。

困難な時とか、自分の目標を達成した時は、うまく言葉では表すことができませんけれども、「ああ、できたよ」「私やったよ」「できた」という達成感があるのではないかと思います。難しいことでも、簡単なことでも、それができたときの達成感をご褒

美だと思うのです。選手にもこれはよく話します。「やった」という気持ち。「俺はできた」という気持ち。これに勝るご褒美・報酬はないでしょう。この達成感という報酬、その達成感を味わう機会を作ってほしいと思います。学生にも、達成感を味わってもらうために、いろんな策を考えて、「やったぞ」とか「俺はできた」と言える機会を作って与えるようにしています。1回それを味わうと、次も頑張ろうと、2度、3度と求めたくなるものではないでしょうか。達成感というご褒美・報酬が何といても一番嬉しいものではないかと思います。

そういうものを見つけ、与えてもらったらいいのだと思います。私どもは19番になって、その後、生活の改善やいろいろと努力をして優勝までたどり着きました。その達成感を最後に味わうことができました。先ほども話したとおり、基本的なことはすぐ崩れてしまいがちです。目に見えないので、かたちとして見えないので、ほっとしてしまうとすぐできなくなってしまう。今後も、そうした当たり前のこと、基本的なこと、できることをきっちりやって、また日体大が総合優勝できるように、頑張っていきたいと思います。今後ともよろしく願いいたします。

私たちが1年間取り組んだことは、本当に当たり前のことです。今後も当たり前のことを大切に、指導していきたいと思っています。何かの参考にしていただければ幸いです。

事例報告

「しっかり生きる」 ための生活習慣向上活動

さいたま市立柏崎小学校

校長 駒宮寿夫 教頭 吉岡貴和



去年、文部科学大臣表彰をいただき、大変嬉しく思っています。今日は、本校の取組みについて、学校教育としてどうするかということをお話ししようと思います。

「早寝早起き朝ごはん」は、本来は家庭の領域に関わることですが、学校として何をすれば「早寝早起き朝ごはん」の推進になるのか、それを実際にどう行えばよいのか、を考えたいと思うのです。単に“やりましょう”と言うだけではなく、学校教育としてそれをいかに生かしていくかが公教育の現場に求められているところだと思います。

本校の概要と課題

本校はさいたま市岩槻区にあります。岩槻区はひな人形の生産日本一、46%ほどシェアを占めている人形の町です。開校以来140周年を迎えています。児童数284名、どの学年も2クラス並行、全部で12クラス。比較的小さめな学校です。さいたま市の中でも町中というよりも周辺部にあり、農地

も多く、140年の歴史があることから、「おらが学校」という意識を強く持っています。

地域の方々も大変あたたかく、また児童の出入りもそれほど多くない、どちらかというとのどかな感じで、純朴な子供も多いです。基礎学力をいかに向上させるか、向上させたことを転位応用し、思考判断、表現などに生かしていく、確かな学力につなげていく、これが学校としての課題です。

「しっかり生きる」を学校教育目標に

そのための方策としては、指導力を向上させていかなければならないということで、組織的な研究を進めています。さいたま市における基礎学力向上の研究指定校であり、更に、新聞を教材として活用するというNIE実践指定校でもあります。さいたま市教育委員会から小中一貫の研究指定も受け、今、中学校と連携を取って教科指導も含めて進めているところです。

今回の事例報告は、去年、賞をいただいたときのタイトルをそのまま使い、「しっかり生きるための生活習慣向上」としました。しっかり生きるというのは何なのか。私は校長をやって4年目ですが、ずっと「しっかり生きる」を学校経営の中核に据えています。昨年度からは学校教育目標そのものを「しっかり生きる」としました。

「しっかり学ぶ・考え行動する・鍛える・かかわる」という、知・徳・体、そして社会性とコミュニケーション、この4つの側面から「しっかり生きる」という学校教育目標の具現化を目指していくこととなります。これは、「早寝早起き朝ごはん」運動と通じるものがある、同じではないだろうかと考えています。「しっかり生きる」という

のは、平和で民主的な国家社会の形成者となり得る、そういう人格の完成を目指していくということです。「早寝早起き朝ごはん」も、それ自体が目的ではなく、一つの手段として明るい社会を築き、そういう日本・日本人を育成し、若者を育てていく、ということだと思っているので、私どもの学校教育目標と通ずるものと考えています。

そこで昨年度から「しっかり生きる」を教室に飾ってあります。至って単純な目標なので、職員も全員、目標を知っていますし、子供たちも知っています。保護者にも知ってもらっています。更に、意識化を図るために「しっかり生きるためアクションプロジェクト」を作りました。児童アクションでは、子供たちに、1年間、何か1つこだわってやりぬこう、目標を掲げてできるようにしよう、とやっています。子供たちに「やりなさい」と命じるだけでは、なかなか効果が上がりません。先生方にも自己評価シートと連動させた教員アクションがあります。クラスの子供たちに、今年何をやるか、決めて進めなさいと言ひ、保護者の皆さんも是非やってくださいと言ひ一方、先生方も自分がこれをするということを明確に宣言し、有言実行しよう、とアクションカードを作りました。「子供にさせる」ではなくて自分たちがまず実行するのです。

すると、こういう構想になります。子供の児童アクションを中核に据え、教員も保護者もアクションを起こし、学校教育目標を目指していこうと。挨拶・礼儀などは、誰もがやるべき当たり前のことですから、これについては、子供にやらせるだけではなく、私たちもみんな全員やりましょう、

と全員アクションを進める。これがしっかりと生きるために必要なことだ、と進めているところです。

スマイルファイル

本題に入ります。生活習慣の向上のための取組みとして、「スマイルファイル」を作成して、実施しています。スマイルファイルは、平成18年から始め、「早寝早起き朝ごはん」、「ノーテレビ・ノーゲーム」、これらを進めていく上で、生活カードを作り、月に1回、23日が入る週の1週間、家庭でカードを書き、それを提出することになっています。

しかし、平成22年ぐらいまで、私が校長で来た時には、親からも「ちょっとこれきついからやめたい」という意見もあり、形骸化している部分がありました。そこで、生活カードからスマイルファイルに変えました。変えた内容は、家庭が主体的に考える・自分たちで生活スタイルを考えようという点です。子供の寝る時間、朝起きる時間など基本的なことについて、家庭で考えようということです。子供が主体的になるように、23年度以降からは7つの項目について、できたか・できなかったかを記入します。かつての生活カードは非常に管理的な内容で、「9時までには寝なさい」というようになっていて、できたかどうかを書き入れるものでしたが、スマイルファイルは家庭が主体的なかたちになっているので、やりやすくなりました。

このアンケートの結果では、朝食をしっかりとっているのは97%。就寝についても94%が意識して寝かせています。スマイルファイルを集計し、データとして考えると、

「早寝早起き朝ごはん」については8割が達成しています。1週間のうち5日から7日間、しっかりとることができたと自覚をして○印（スマイル）になっているところ です。

ノーテレビ・ノーゲームは23日に行い、約7割が実施しています。これは素晴らしいことなので、私は保護者の皆さんに「ありがとうございます」と伝え、毎月続けています。

スマイルファイルの集計結果

次に、学校教育で「早寝早起き」を進めることで何か成果があるのだろうか、基礎学力・学力と何か関係が出てくるのか、と考えてみます。この相関関係はどうか、クロス集計してみました。テストの結果とスマイルファイルの7項目を点数化して、項目を100点に換算して、算数・国語のテストと集計した結果です。

これを見ると、生活習慣の安定している子供ほど学力も高いことが実証されています。生活習慣の安定している子供は、授業中の挙手の積極性や姿勢等の学習態度がよい、という結果がどの学年でも見られました。これについても確信を得ましたし、是非とも保護者の皆様に引き続きお願いしようと思っています。家庭環境も含めて難しいところもありますが、意識してくださる保護者が多くなっています。

保健だより・学校だより・スマイル君などによる情報発信

情報発信は様々なかたちで行っていますが、学校はあくまでも啓発をする側であり、実際にやるのは保護者・家庭です。そのた

め保健だよりなどで、「今月はこのぐらいの達成で、各学年でこうです」「早寝早起きはこういう効果があります」ということを知らせています。

3月号の保健だよりには、スマイルファイルについての感想、子供や保護者の感想を載せています。私も学校だよりにより毎月書いています。「早寝早起き朝ごはん」についても保護者、児童アクションと連動し、「重複してかまいません。とにかく意識して、そういうことをやってください」と保護者をお願いしています。「しっかり生きるためには、しっかり眠ること」ということも学校だよりに掲載し、保護者だけでなく自治会を通してすべての家庭に回覧板で周知を図っています。今、こういうことに学校が取り組んでいると伝えていきます。また、基礎学力向上のために、学校独自でリーフレットを作成し、「こういうかたちでしっかり生きるアクションプロジェクトをやってください。そのために、様々な結果、学習面、元気の源をつくりましょう」等のお願いをしています。

啓発のために作ったスマイル君の1号と2号（子供とほぼ等身大の段ボール箱で作った人形のようなもの）を作りました。2号を作ったのは早寝早起きのためではなく、1号がちょっとくたびれてきたためです。今は1号、2号とも活躍の場としては、23日がノーテレビ・ノーゲームですので、22日に保健委員の子供たちが、朝あいさつ隊とともに「明日はノーテレビ・ノーゲームです、協力してください」と意識づけを伝えます。19日を「早寝早起き朝ごはん」を意識する日にし、2号を使ってやっています。

掲示物については、子供たちが見られる場所にクイズを作ったりして、啓発の掲示をしています。こういうかたちで「いつです」という意識化をはかり、「スマイルファイルのデータの結果はこうだから、またさらに頑張ってください」というようなことを出します。学校がやらせっぱなしでは絶対だめで、やらせたからにはそれに対してきちんと見守りをしていかなければならない、と集計を取ったりしています。

昨年、文部科学大臣表彰をいただきましたので、横断幕を10月まで外の校舎の見えるところに掲げていました。今は体育館の中に掲示しています。先ほど言ったアクションプロジェクトについてはこういうかたちのものになっています。

同じようなもので、本校職員の教員アクションです。これを名前入りで全部出します。保護者はこれを見て「担任の先生はこんなことアクションしてるけど、ちゃんとやってるのかしら」というチェックも含めて、広く有言実行できるかたちを取っています。

様々なことを保護者に協力、要請するので、保護者にとってどうなのかということを、私どもが確認しなければいけないと考え、保護者アクションについては、全家庭の結果を私のところで集めて、私が赤ペンで感謝の気持ちを書き、伝えています。保護者アクションの全体を見ると、直接的に「毎朝しっかり朝ごはんを食べられるようにおかずと味噌汁をきちんと作る」というようなものがあります。こういうことを保護者アクションに掲げたのです。まったく当たり前のことだろう、と思うかもしれませんが、実はこれが大事なのだ、と思うの

です。「意識することができました」「ちゃんと励ました」という保護者の振り返りもあります。「子供の目を見て会話をする」「手を止めて話す」「ハグをする」というだけの親もいます。「こんな当たり前のことが目標なのか」とはじめは思ったものですが、意外と効果がありました。

保護者アクションから

昨年度の振り返りを全部集計したものの一部を紹介します。

- ・「ちゃんと目を見てしゃべると、子供の今日の様子などがわかり、とてもよかったと思います」。目を見てしゃべる。それだけの目標ですが、それを意識するかどうかで全然違う、と言っています。
- ・「月2回ほどしか一緒に食事を作ることができませんでしたが、自分たちで作った料理はとてもおいしいようです。できるだけ時間のあるときは一緒にキッチンに立ち、この楽しさや食事の大切さを続けて感じてもらえたらなと思いました」
- ・「最初の頃は、『今日は学校で何をしたの』という話しかけていたのですが、今は帰ってくると、子供の方から『聞いて、聞いて』と言っていっぱい話をしてくれます。アクションやってよかったです」
- ・「『ありがとう』のひと言で笑顔が返ってくる。私も心にゆとりができる。お互い、よいことにつなげることができました。これからも続けていこうと思います」
- ・「今年は目くじら立てたり怒ったりしないで、ほめることをします」と、ほめるということをお母さんが宣言してやり、良い結果になったなどということもありました。

このように、様々な感想をいただき、保護者アクションの達成率は70%です。知・徳・体と様々な目標内容ですので、早寝早起きとは直接関わらないものもありますが、「子供と一緒に本を読む」という目標などもあり、非常に効果があったと思います。

これからの学校づくり

これからの学校づくりについては「早寝早起き朝ごはん」が、学校教育目標の実現に大きく関わっています。これを積極的に進めていかなければと思っています。これからの学校は、教育課程の編成・実施を充実させるのはもちろん、地域や保護者に積極的に働きかけることが重要になってきます。その際の働きかけは「こうしましょう、お願いします」ではなく、学校が明確なビジョンを立てて「こう思ってこうやるので、一緒にやりませんか。子供のためです。一緒にちょっと汗かきましょうよ。」と背中を押せるようなことを続けていくことが必要だと思います。「早寝早起き朝ごはん」は、直接的には学校で実施は不可能です。しかし「やれ」というだけでは啓発にはなりませんので、一緒にやり、それに対して評価する、また一緒に喜ぶ、そういうことを繰り返すことが必要だと思います。そういう発信を今後もし続けていこうと思っています。

「しっかり生きる」の実現に向け、4年間取り組んできました。毎年先生方と一緒に「しっかり生きる」とロゴの入ったユニフォーム作っていました。今年の夏、放課後の職員室の様子を見たら、「着てくれ」とは言っていないのですが、先生方が自然にユニフォームを着て、それで授業に行った

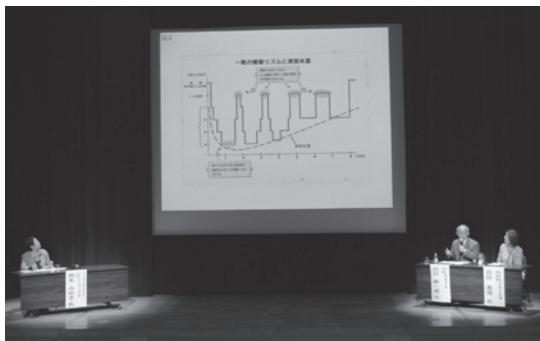
り、保護者と話をしている姿がありました。先生方の意識も変わり、「何かいい雰囲気だな」と思ったものです。

トークセッション

子供と睡眠 ～脳力は眠りで決まる～

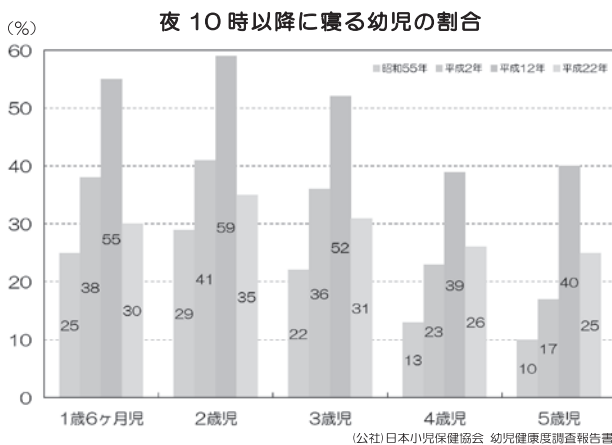
パネリスト

日本睡眠学会理事 **白川修一郎**
 和洋女子大学教授 **鈴木みゆき**
 教育再生実行会議有識者 **武田美保**



はじめに

鈴木 なぜ今日、子供の睡眠を取り上げる
 ことになったのか、ということについてま
 ずお話します。これは、日本小児保健協会
 が10年ごとに大々的な全国調査をかけて
 いる幼児健康度調査の中の「夜10時以降に
 寝る幼児の割合」です。



これによれば、昭和55年、平成2年、平
 成12年と、日本の子供たちの遅寝（夜10
 時以降に寝ることを遅寝と呼びます）の割
 合がものすごく増えていることがわかりま
 す。特に平成12年には、1歳から3歳まで
 の子供の5割以上が、夜10時以降に寝てい
 たこととなります。

その後、平成18年度から文部科学省が
 「早寝早起き朝ごはん」国民運動を始め
 ています。このあと、「劇的な改善」と私は呼
 んでいます。59%だった2歳児の夜10時
 以降に寝る割合が、平成22年には35%に
 減るとい現象が起きています。残念ながら、
 3割以上の子供たちが夜10時以降に寝
 る国というのは、日本しかありません。

こういう状況の中で、もう1つの視点と
 して、平成12年の55%、59%、52%、39%、
 40%という最も悪かった時代の子供たちが、
 現在中高生になっています。ちょうど文部
 科学省では、中高生の生活習慣づくりとい
 う委員会を立ち上げています。次のデータ
 は東京都教育委員会が、昨年発表した都立
 高校を中途退学した子供たちの追跡調査で
 す。

どのようなことがあれば、中途退学しなかったと思うか。
 (複数回答可)

	高校中途退学後の状況 (単位%)					
	①学校	②学習意欲	③正社員	④フリーター	⑤家事・育児	⑥ニート
人付き合いがうまくできること	36.2	38.7	9.2	27.7	18.8	39.0
友人や仲間からの手助けがあること	16.0	17.3	6.6	11.4	8.3	16.9
先生の理解や応援があること	16.0	22.0	15.8	19.7	12.5	20.3
規則正しい生活ができること	31.9	29.2	26.3	31.1	27.1	32.2
通学しやすいこと	22.1	24.4	30.3	26.5	27.1	18.6
働くための知識や経験が学校で身につくこと	9.9	11.3	23.7	12.2	6.3	16.9
勉強することの意味がわかったこと	20.2	22.0	15.8	26.5	20.8	25.4
学校に居場所があること	31.9	29.8	7.9	20.9	16.7	32.2
何があってもやめていた	14.6	13.1	22.4	15.8	18.8	25.4

※類型ごとの上位3つを色づけ
 ①学校 層…高卒資格等の取得を目指し、教育機関に通っている層 ④フリーター層…中途退学後、非正規就労をしており、教育・訓練を
 受けていない層
 ②学習意欲層…学校教育機関には通っていないが、体系的な訓練等の ⑤家事・育児層…中途退学後、専ら家事・育児に取り組み、教育・
 次の進路に向けた学習に意欲を持っている層 訓練を受けていない層
 ③正社員層…中途退学後、正規雇用されており、教育・訓練を受けて ⑥ニート層…中途退学後、非就労状態であり、教育・訓練も受けて
 いない層
 東京都教育委員会「都立高校中途退学者等追跡調査」報告書

中途退学した子供たちは、正社員になっ
 ていたり、フリーターになっていたり、結
 婚して妊娠して家事、育児に携わっていた

りしていますが、そのすべての層の子供たちを調査した結果、「どのようなことがあれば中途退学しなかったと思うか」という問いに対して、「規則正しい生活ができること」があれば中途退学しなかったという回答が30%前後と非常に高い割合を示しています。

文科省の「早寝早起き朝ごはん」国民運動の成果と中高生のこうした調査結果を考え合わせると、子供たちの睡眠のあり方に問題が潜んでいるように思われます。日本人の4~5人に1人は不眠と言われ、睡眠障害の問題はさまざまところで日常生活とつながってくる危険が高くなっています。そこで、子供の睡眠をどう捉えたらよいかという問題をトークセッションとして、お二人の専門家と共に考えていきたいと思い立ちました。

今日は白川先生に、生涯発達の視点から人の睡眠について、「きほんのき」から解説をしていただきます。そして、元オリンピック選手で現在子育て中のお母様でもある武田先生に、子育てにおける睡眠問題についてお話を伺います。武田先生は、現在国が進めている教育再生実行会議の有識者でもあるので、教育者として子供の生活習慣づくりをどう考えるかというメッセージもいただければと思います。



日本の子供と睡眠問題

白川修一郎



人間の睡眠の役割

まず、基本的に睡眠とはどういうものかをお話しします。

人間の睡眠の役割は、極度に発達した大脳皮質を効率的に休息させる役割と、筋肉や運動系を効率的に休息させ、クールダウンさせる働きの2つです。最近、疲労因子FF(ファティーグファクター)が話題になりました。この疲労因子FFは眠らない限り完全には消失しないことがわかっています。起きている間には、どこか傷やダメージを受けます。その損傷した細胞や心身のアンバランスになったシステムを修復し、機能を回復する働きが睡眠にはあります。子供においては、体の成長と脳神経系の発達を促して、健康な心身を維持する働きがよく知られています。成人、高齢者においては、健康維持とともに、抗老化に関して最大の役割を持つ生命現象の1つです。

一晩の睡眠と深部体温リズムを見ると、眠る時には、深部体温、特に皮膚の温度ではなく体の中の躯幹温が、下がらないと眠れないという特徴があります。睡眠自体が、代謝を落とさないと寝つきにくいという特徴があるからです。最初にいちばん深い睡眠が出てきます。そして朝方になるとレム

睡眠が増えてきます。特に技能の習得や記憶の整理に関係したレム睡眠が増えてきます。前半で深い睡眠が出ますが、その時に体の発達に関係した成長ホルモンが分泌されます。

このようなノンレム睡眠からレム睡眠までを「睡眠周期」と言います。90分周期という説が流布していて、90分周期で睡眠時間を計算するとすっきり起きられるという迷信がかなり一般化されていますが、これはでたらめです。日中の状態によって睡眠の状態は大幅に変わり、睡眠周期は70分から110分ぐらいに分布します。毎日毎日、違う睡眠を取っているのです。

睡眠中の成長ホルモン

成長ホルモンは深い睡眠がトリガーとなって分泌されます。この成長ホルモンの働きはタンパク質の合成促進をするものです。大多数の細胞の再生促進に関わり、女性が特に重要視する肌の再生にも成長ホルモンが関係します。軟骨の発育の促進は、子供の成長に密接に関係します。タンパク合成ですから、当然、脳神経系の発達にも成長ホルモンは関係しています。

成長ホルモンには脂肪の分解作用もあり、これにより太りにくい体が作られます。抗酸化作用も持っています。注意してほしいのは、これは体のリズムとは関係なしに、睡眠が支配しており、グッスリと眠っていればしっかり分泌されるということです。負荷の高い運動をしたあとに成長ホルモンが分泌されますが、それは一過性です。睡眠前半はずっと高い分泌状態を保ち、より効率的な血中濃度を保つという特徴を持っています。

そのあとに、抗炎症作用を持つコルチゾール（副腎皮質ホルモン）がちゃんと出ないと体の修復に不都合が生じます。女性では睡眠支配のプロラクチンは、乳汁の分泌を盛んにするホルモンですから、このホルモンが出ないと母乳による授乳ができなくなります。

成長ホルモンは、若年者と高齢者では分泌能が大きく異なり、高齢者では少なくなります。若年者は夜間の睡眠中に成長ホルモンの分泌量が多いのです。20～25歳ぐらいから差が出てきます。ところが、25歳から75歳ぐらいまでは、ほとんど変わりません。これを変えるのは睡眠の良さだけです。

睡眠構造の発達と加齢による変化について子供と高齢者で何がいちばん違うかというところ、深い睡眠です。深い睡眠が、実時間でたとえば6歳、8歳、10歳では多く、20歳ぐらいになると20%以下に下がり、そのあと急激に減って35歳を過ぎると顕著に少なくなります。

齢を取ると増えてくるのは、中途覚醒や浅い睡眠で、睡眠の安定性が悪くなります。子供は本来ぐっすり寝るのが正常な睡眠です。レム睡眠のとき夢を見ていて、記憶の整理がされます。レム睡眠も子供では多いけれども、6～7歳ぐらいになると成人とあまり変わらなくなり、高齢者でも齢を取ると減ってきますがそれほど減少しないという特徴を持っています。もう少し詳しく説明しますと、小さい時はばらつきが大きく、深い睡眠が多い子でも20歳代と変わらない子がいるという状態です。その理由はまだよくわかっていませんが、生活環境や運動量が関係している可能性があります。深い睡眠は、体温が下がるとよく出るので、

日中の運動量が関係している可能性が高いと考えられています。

記憶とスポーツと睡眠の関係

ずっと起き続けている場合と睡眠不足の時間が累積した場合という2つのケースについて様々なテストしたところ、エラーの量はどちらも変わらない、という実験結果があります。30時間連続して起きている場合と1日1時間ずつ睡眠不足で、30日間ずっと不足したままにいる場合についてのこのようなテストです。ということは「たかだか1時間の睡眠不足だから問題ない」と思っても、そのまま30日間放っておくと30時間起き続けているのと変わらないわけです。30時間起き続けている子供に、教育ができるか、学習できるかどうか。それと同じ結果だということを示しています。

こういう実験もされています。2時間の睡眠不足は、弱度酪酩程度に眠気を増強し、作業能力を悪化させるのです。眠気と睡眠不足とアルコールを摂取したときの量について実験してみると、チューハイを2〜3杯飲んだときが、2時間の睡眠不足と同じになったのです。脳の状態が同じであると実験的にわかり、国際医学学術雑誌に載った科学実験の結果です。作業効率も、アルコールを飲んだ場合、一過性に上がったように見えますが、そのあと落ちます。アルコールはもともと微量だと興奮性の作用がありますが、睡眠はそうではなくて、ただ落ちる一方です。アルコールを飲んだ状態の脳の子供たちに教育ができるかどうか。睡眠不足は、勉強にとっては大敵であるということがこれでわかります。

睡眠不足がもたらすもの

成績と睡眠にはどういう関係があるかという調査があります。成績のいい子は早く寝て睡眠時間も長く、成績が悪い子は遅く寝て睡眠時間も短いと報告されています。睡眠時間が405分以下の高校生は、それ以上の生徒に比べて気分の落ち込みが顕著に大きく、授業中の眠気が強いという結果が国際的な学術雑誌で報告されています。

香港の学生の睡眠習慣と学業成績の調査もあります。香港は競争が激しい社会です。休日に遅くまで寝ている学生ほど学業成績が悪いという結果です。日本もカナダも全く同じ結果が出ています。休日に遅くまで寝ていると、登校日は睡眠不足で授業中に眠気が強いためであると結論づけています。当然、学業成績も悪化するのです。

睡眠不足にはそのほかどんな問題があるのでしょうか。たとえば記憶の問題でみると、睡眠不足の場合、最初にブロックしてしまうのは短期記憶です。近時記憶の保管をブロックしてしまうこともわかっています。すると注意ができなくなります。睡眠不足のときは事故を起こしやすくなります。次に、情報の記銘と重みづけが悪くなります。情報も記銘できないし、その重みづけも悪化することがわかっています。記憶の結合と作成がだめなのは、海馬の働きが悪くなるからです。長期記憶としてはうまく固定されないので、学習ができにくいことも、睡眠の科学的研究では、数多くの論文で証明されています。

学習だけでなく運動も危険です。睡眠不足の場合には脳機能も低下して、学習、特に運動学習の機能が低下します。

こんな実験があります。前日に90分の睡

眠短縮をして心拍数が140に上がるまで運動させます。かなりの負荷です。すると体温が上がったまま落ちてこない。ということは、睡眠不足だと、運動時の熱放散機能が低下し、運動意欲低下とか熱中症のリスクが上昇します。一方で運動不足は体温のメリハリを低下させ、入眠困難や、徐波睡眠の減少を起こすこともわかっています。運動と睡眠は、密接な関係があります。

このように睡眠不足、障害による脳機能への影響として、集中力・注意維持機能困難、要するに事故、記憶・学習能力の低下、感情の制御機能低下などが起こります。感情をコントロールできにくくなります。不必要な行動の抑制機能の低下もあります。特に、小学校低学年では、フラフラ歩くとか教室の中を歩き回ってしまうということも睡眠不足だと起きます。認知・判断機能の低下もあり、高齢者ではまだらぼけのような状態になって、場合によっては認知症に進みます。創造性・論理的思考能力の低下、意欲の低下、自己評価の低下などの他にも睡眠不足による精神ストレスの蓄積がよく知られています。

体の方では血圧の上昇がよく知られています。睡眠がよくないと2倍近くのリスクになります。また免疫機能低下があり、がん発症のリスクが大きくなります。感染率の増大とアレルギー性の疾患の発症率の増大、すなわち感染症にかかりやすくなります。感染症、特にウイルス性感染の発症危険率のオッズ比は5倍とされています。最近注目されているのが、睡眠不足だと肥満になることです。さらにインシュリン抵抗性の亢進と2型糖尿病の発症リスクも増大します。睡眠はこのように、体の機能の

維持と脳の働きの維持に関係しています。

夜型はなぜ悪いのか

夜型と朝型の子供たちを比較したアメリカのデータがあります。アメリカでも夜型化が問題になっています。夜型の子供に睡眠不足と睡眠に問題を持つ子供が目立つのです。また、朝起きた時に不機嫌な子供、疲れやすい子供、家族と問題を起こしやすい子供が多いのですが、これは脳の機能的疲労によるものと結論づけられています。たとえば、眠気を強く感じる時間帯は、カナダの高校生のデータでは午後3時ぐらいです。午後に眠気が強くなるのは体のリズムの影響です。授業中や覚醒時に強い眠気を引き起こす要因は、睡眠時間の不足と習慣的な遅い就寝時刻です。

我々が「早寝早起き朝ごはん」運動の2年目ぐらいにやった調査によると、小学校の低学年は10～11時間の睡眠が必要です。しかし22時以降に寝ている子供たちが小学校1年生で20%います。9時間しか睡眠時間がとれていない。23時以降になると8時間しか寝ていない。0時以降になると7時間しか睡眠がとれない。0時以降に寝る子供は、中3で半分。逆にみれば、中3では95%ぐらいが23時以降に寝る子供たち。このデータは春に採集したもので、受験とは関係ありません。このように夜遅く寝ると、どうしても睡眠時間が不足し、それが様々な影響を与えるということがわかります。

鈴木 白川先生は日本睡眠学会を代表するトップアスリートです。先生のご説明を伺って、私が恩師に「睡眠は脳と体の整備工

場だ」と教えられたのは、こういうことなのだ」と納得しました。富山大学の神川康子先生の調査でも、睡眠不足で朝起きられない子は、忘れ物が多いという結果が出ています。生活を作っていく上で、睡眠は大切な基本であると思います。武田先生は、今、子育て中のママですが、お子様の睡眠時間はどのくらいですか。

武田 夜は9時間～10時間、昼寝が2時間～3時間ぐらいです。現在1歳9ヵ月です。機嫌もいいです。

白川 朝、スッキリ機嫌よく起きるのなら、大丈夫です。一般的に子供は睡眠が不足すると、朝、起きるときに機嫌があまりよくないです。

鈴木 機嫌よく起きて、夏だとどんどん早くなって、1人サマータイムみたいな子供たちもいます。機嫌がいいのは育てやすさにつながるの、いいことですね。

武田 情緒が安定しているというのは、とても重要なことだと思っています。

鈴木 睡眠時間は、人によってばらつきがあると思いますが、武田先生からも十分睡眠を取っているのに昼間眠くなる原因は何か、というご質問をいただきました。本フォーラムの申し込みのときに参加者からの質問を募集したところ、睡眠時間や睡眠時刻についての質問がとても多かったのです、たとえば以下のようなものです。

- ・睡眠時間とか眠気は年齢によって睡眠時間の目安はあるのか。

- ・生活リズムの中で睡眠時間が短くても安定した生活が送れているなら問題はないのか。

- ・現代の高校生は部活や通学時間を考えると23時以降に寝ることが多いがどうだろ

うか。

これらも含めて寝ることに関する全体問題について、白川先生にご解説をお願いします。

睡眠時間と作業効率

白川 必要な睡眠時間は、年齢によって違います。たとえば成人の場合は、健康に被害のない睡眠時間と、頭をスッキリさせておくために必要な睡眠時間には少し違いがあります。頭をスッキリさせておく睡眠時間の方が、教育関係者としては重要ですね。前夜の睡眠時間と作業効率の関係を調べる様々な実験結果があります。肉体労働者を対象に、ある時間は眠らせ、ある時間は眠らせないで実験したものです。エラー数が増加するとか眠気が増大するのは、一体どこの変化から生じるのだろうと調べました。すると、睡眠時間が5時間を切ると脳機能が低下し、急激にいろいろなエラーが増えてくることがわかりました。

よくショートスリーパーと言いますが、そういう人は0.5%ぐらいしかいません。大多数の人たちは睡眠時間がある一定以上は必要です。ショートスリーパーというのは遺伝的にほとんど決まっています。ショートスリーパーになろうと思って一生懸命努力してもなれるものではないのです。

5時間寝ればよいという人がよくいます。1日なら大丈夫です。ところが、2日、3日と続くと急激にエラー率が上がります。だから睡眠時間5時間というのを2日続けてしまうと、エラー続きになります。我々が頭をスッキリさせておくために必要な睡眠時間は、7～9時間とされています。健康に被害のない睡眠時間は6時間半から8時

間。つまり7時間前後は必要なのです。5時間というのでは、先ほども出てきたように、2時間の睡眠不足を2日続けると脳が酩酊した状態を2日続けることになるというのと同じです。

今スウェーデンにいるオケルシュタット教授の論文によれば、我々の覚醒レベルは1日の中で変動しています。睡眠不足は覚醒レベルの変動パターン全体を低下させます。真夜中は覚醒しない、最もよいのは午後7時前後。アスリートにとってはこの時間帯にワールドレコードが出やすい時間です。国際陸上大会などでは、100メートル競走の決勝はだいたいこの時間帯にあてています。覚醒レベルの高い時間帯がわかっているからでしょう。起床からの覚醒時間によって、覚醒レベルは上下します。逆にいえば、どれだけ覚醒が持続するかによって、眠気はどんどんどんどん上がる。あるいは、起きていられる状態は、どんどん下がっていくのです。それも1日の中で変動があるということを示しています。

日本人の睡眠時間の分布

さらに問題なのは、2005年に我々がインターネットで調べた16歳から75歳、2万5000名対象の全国調査結果です。睡眠時間5時間か6時間の間の人40%。その中に10人に1人5時間以下の人があります。この人たちはショートスリーパーではなく、その85%は、休日に2時間から3時間以上余分に寝ている。ということは、問題は、この人たちはいつも睡眠不足の状態、脳が酩酊した状態で生活をしているということになります。その子供たちも、当然何らかの影響を受けているでしょう。

次に「年齢による睡眠時間の目安があるか」という小学校の教師からの質問についてですが、小学生は本当なら10時間寝なければいけません。そうすれば授業中に居眠りしません。眠らせようとしても眠ることができなくなります。効果的にやろうと思ったら、基本的な生活習慣の中で、睡眠時間をきちんとおさえておく必要があります。

夕方眠ってしまうと

「生活リズムの中で睡眠時間を短くしている場合、本人が健康を害することなく安定した生活が送れていれば睡眠時間は短くても足りているとしてよいか」という質問について。これには2つ条件があります。休日に2時間以上余分に睡眠を取っていないこと。また日中、授業中に眠そうになったり、居眠りをしていないこと。この条件を満たしているのであれば、多分足りているでしょう。

「成長ホルモンについて、23時に就寝することが大切と聞きますが、現代の高校生は部活が終わり、通学時間をかけて帰宅すると夕食も就寝も遅くなり、23時は過ぎてしまう。その状況でも睡眠時間さえしっかり確保されていれば、就寝時刻にはこだわらなくてよいか」という教育関係者からの質問について。成長ホルモンの分泌は先ほど言ったように、睡眠支配なので睡眠時間を少しずらしても、睡眠をしっかり取っていれば、成長ホルモンは分泌されます。23時から2時の間に寝るのがよいと言いますが、これは単なる迷信、都市伝説にすぎません。ただ問題は、朝10時以降まで寝ていると、日中の光の量が足りなくて、体のリズムが乱れやすくなります。そうすると成

長ホルモンの分泌も悪くなり、睡眠も悪くなります。

23時過ぎに寝ても、8時間ぐらい睡眠を取れていれば問題はない、7時間だと足りません。日本の大学生は、平均睡眠時間6時間ちょっとです。国際比較でも日本は最悪です。OECDの統計で、日本人の睡眠時間は悪いほうから第2位です。日本は精神健康面がいちばん悪い。自殺率は韓国が第1位で、日本は2012年「よくなって3万人切った」と言っていますが、第3位です。睡眠時間が短いと様々な問題を起こします。大学生の二十数カ国比較で不健康感がいちばん高いのが日本です。高校生はもうちょっと早く寝かせるように考えないといけないと思います。

昼寝の問題点

鈴木 睡眠は不足すると借金が溜まる。貯金はできないけれど、借金は溜まるというのが特徴ですね。専門用語で『睡眠負債』と呼んでいます。子供の問題に戻ると、昼寝の問題もよく取り上げられます。昼寝の問題について、関心が多い方もたくさんいらっしゃるのではないかと思いますので、昼寝についてひと言お願いします。

白川 もともと睡眠には、2つのメカニズムが背景にあります。1つは寝やすい時間帯。体のリズムによって支配されているので、昼間寝ようとしてもすぐ目が覚めてしまい、長い時間眠れません。それは体のリズム、特に体温が上がっているためです。体温が下がった時間帯に寝るとちゃんと眠ることができます。もう1つは睡眠の欲求です。まだ数が多すぎて特定できていませんが、睡眠物質が蓄積して、ある程度にな

るとボンと眠れる。ずっと起き続けているわけにはいきません。砂時計型プロセスと呼ばれていますが、眠りに適した体のリズムの時間帯と眠りの欲求が十分に溜まった時間帯というものが背景にあり、この2つのプロセスがきちんと合致した時に初めて良い睡眠がしっかりとれます。また分断睡眠よりも夜にまとめて眠った方が、血圧も下がるし、ホルモンの分泌もいいし、自律神経の休息にいいです。そういう意味では、まとめて眠るほうが効率的です。

さて、昼寝についてです。問題は変な時間帯に、中途半端に寝てしまったという場合です。たとえば、よくあるケースでは、中学・高校の運動部の部活が終わり、帰ってきて夕方1～2時間、寝てしまう。ここで1回、睡眠の欲求、睡眠の蓄積したものが吐き出されます。このまま寝てしまえばいいけれども、夕飯でまた起きて、結局寝るのは夜遅くなります。このように中高生の就寝時間が遅くなる大きな原因の1つが夕寝です。これでは睡眠の質も悪くなります。

5歳ぐらいになると、昼寝をしたために夜寝られない子供が出てきます。また睡眠不足の場合には、昼間寝かしてやる必要があります。いつ寝かせるか、どのくらい寝かせればいいかは、まだ十分わかっていません。個人個人によって異なるので、個別に考えることが大切でしょう。睡眠時間が不足している中高校生は、日中たとえば昼休みに仮眠させるのもいいですが、夜の睡眠時間をしっかりとることが先決ですね。その短時間仮眠の場合は、10～15分しか寝てはいけません。深い睡眠に入ると、今度は起こすことができなくなり、中途半端

に長く眠ることになってしまいます。昼寝は子供の状況に応じて、考える必要があります。

鈴木 昼寝というのは、非常に難しい問題がいろいろあると思います。脳は昼間きちんと覚醒しているということが大切だ、ということですね。

白川 そうですね。昼寝は、そのあと脳を覚醒させるためのものです。高齢者は30分ほど習慣的に昼寝した方が、認知症になりにくいことがわかっています。

寝つきをよくするには

鈴木 私は3人の子供を育てたのですが、子育て中、絵本を読んで寝かせようとしているうちに私がいちばん先に寝てしまったり、「この子が寝たら洗濯物をたたんで、食器を洗って、何をして」と思っているときに限って子供たちは寝なかつたり……ということを経験しました。寝つき・寝起きというのも、いろいろな問題があると思うのです。武田先生、先ほど、お子様の寝起きがいいということでしたが、寝つきはいかがですか。

武田 私もとたとえばメールの処理が溜まってしまって、「早く寝てほしい」と、ちょっとせわしくしていると、そういう様子がわかるらしくて、そういうときはなかなか寝てくれません。白川先生もおっしゃっていたように、今1歳9ヵ月なので、日中の運動量がかなり増えてきて、足腰が強く、走ったり、階段も上れるようになってきました。そういう運動の時間がたくさんあった日は、眠たそうな素振りを見せて、すぐに寝てくれます。その相関関係も、なるほどと納得しながら聴いていました。

鈴木 体を動かすと寝つきがいいとは言われていますが、やはりそうなのですね。

白川 そうですね。基本的には、日中しっかり動くと、覚醒と睡眠のメリハリがはっきりして、その方がよく眠れます。我々は動く動物ですので、動かないと夜眠れないという特徴があります。もう1つは、体温のメリハリがはっきりある日中に運動すると夜よく眠れます。運動するのは体熱を溜め込むことになります。つまりヒートロードです。睡眠はヒートロスで、熱を放出するという過程なの、どこかでカタンと切り替わるわけです。

寝つけない時の対策法

鈴木 食べる、寝る、遊ぶというのは、人間の生活の中で基本です。武田先生から「就寝前に行うといいこと、悪いことを教えてください」というご質問がありました。白川先生、武田先生、何かフォローすることがあればお願いいたします。

武田 私はアスリートの時間が長かったので、睡眠時間を確保するのがすごく大変でした。高校の時は、京都出身ですが、大阪の高校に行き、大阪で練習してから京都に帰って、帰ってきただけでもう10時半です。そこから遅い時間に晩ご飯を食べます。浮力のためや体を大きく見せたいために、カロリーもたくさん取らないといけなかったので、かなり重たい食事をして、お風呂に入って、という毎日でした。青春時代には睡眠不足も重なっていました。そういう夜は、興奮状態であってもすぐに寝たかったので、ホットミルクがいいと奨められて飲んでみましたが、私にはそれが通用せず、効果がありませんでした。そのあたりのこ

と、寝る前の食べ物・飲み物などについて教えていただきたいです。

白川 基本的に、ホットミルクは意味がないです。牛乳の中に入っているトリプトファンがいいとかメラトニンがいいという説があります。しかしトリプトファンは、フリーのものはほとんどないので、効果はないです。牛乳を飲むとしたら、3時間以上前の晩ご飯のときに飲む方が、体の中にトリプトファンが取り込まれ、それがおそらく成長ホルモンの糧になります。朝、牛乳を飲む方が、トリプトファン、セロトニン、メラトニンの生合成は上がるということが、最近わかってきています。しかし、もし就寝直前に牛乳を飲むとしても、ドラム缶半分は飲まないで効果はないです。というのは、メラトニンも同じで60キログラム以上、いっぺんに飲まないで意味がない。こういう迷信がとても多いですね。

寝つきにいいことをいくつか挙げましょう。先ほど言ったように、砂時計型プロセスのメリハリを大きくするので、運動はともいいです。ただやり過ぎてはいけません。筋肉の損傷がおきて、寝つきにくくなる場合もあります。特に寝る間に激しい運動をすると、メラトニンの分泌を抑え、体温を上げすぎ、寝つけない。運動のポイントは、夕方適度な運動をすることです。汗をかくぐらいの有酸素運動を30分から1時間で十分と言われていています。睡眠時間がどうしてもとれない場合は分断睡眠しかありません。

寝つきをよくする対策について、睡眠科学では以下のようなことがよくわかっています。

- ① 就寝3時間以上前からは、カフェイン含有飲料は覚醒効果があるので摂取しない。アメリカでは小児や高齢者は午後3時以降、カフェイン含有飲料、コーヒー、緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーラなどは禁止で、これはかなり強く勧告されています。
- ② アルコールを就寝3時間前から摂取しない。少量のアルコールは覚醒作用があり、寝つきにくくします。ストレスや緊張を緩和してくれるけれども、逆に覚醒作用もあるのです。うまく寝られないので、さらにまた飲むという依存になる可能性もあるので、だめです。多量のアルコールを摂取すると、利尿作用があつて、中途覚醒が起こります。そのあと、自律神経系の休息を妨げ、心拍数も血圧も下がりにません。
- ③ 食事は就寝3時間以上前にとる。就寝直前の食事は、膨満感で寝つきを妨害します。肥満や朝食欠食の原因が、寝る間際の食事にあるということもよく知られています。
- ④ 床に入る30分くらい前から、暗めの環境にする。50ルクス以下で、暖色系が望ましいと言われていています。ブルーライトについてはあとで話します。明るすぎる室内照明は、脳と神経を興奮させ、覚醒を抑える働きのあるメラトニンの分泌を抑制します。300ルクス以上では完全に抑えてしまいます。
- ⑤ 鎮静作用のある好みの香りを使うのも有効です。香りは自律神経に働き、寝たあとはあまり効きませんが、情緒的な抑制効果があります。ヘリオトロピン、ラベンダー、カモミール、マンダリン、ア

マダイダイ、サンダルウッド、白檀、森林の香りなど、うまく使うとよいでしょう。嫌いな香り、悪臭、食べ物の香りは寝つきを妨害します。

- ⑥ 時間に余裕があれば、床に入る30分くらい前までに40度程度のぬるめのお風呂に10分くらい入る。42度程度のお風呂の場合は、就寝2時間以上前に。
- ⑦ 床に入る直前の20分以内にお手洗いに行っておく。これによって特に、高齢者には尿意による寝つきの妨害を減らし、夜間排尿による中途覚醒を1回減らすことができます。小児の場合、夜尿や夜驚の予防にも有効です。
- ⑧ 床に入る予定の時間の30分前からは、予定の時間でなくても、眠くなったらすぐ布団に入る。眠気のリズムには2時間程度の小さい変動があり、1回眠気を逃してしまうと、次の波が来るのに時間がかかります。眠くなったら寝てしまうのが正しいです。
- ⑨ 緊張が高い場合には、軽いストレッチやヨガなども有効です。ゆるい運動だと体温を少し上げてくれます。筋弛緩法がいちばん簡単な方法の1つです。力を入れて、パッと落とすというそういう方法で、簡単に体をリラックスさせることができます。
- ⑩ 床に入っても眠くならない場合、無理に眠ろうとしないで、一度布団から出て気分転換する。無理に眠ろうとすると、心理的な緊張を高め、入眠を妨害することになります。脳や交感神経系を興奮させるようなことは避け、気が紛れるようなことをして、眠くなったらまた床に入る。「寝なければ」と眠れない状況を作ると、

それを学習して、場合によっては神経症性不眠になってしまうことがあります。

寝起きの悪さの原因

寝起きの悪さの理由は3つあります。1つは睡眠不足、2つ目は不規則な生活習慣、3つ目は遅い就寝時刻です。これらは、生体リズムが後退して、起床時刻に深部体温の上昇が十分でない、覚醒拮抗ホルモンであるメラトニンの分泌が盛んで、覚醒ホルモンであるコルチゾールの分泌が十分でない、という結果を作ることになります。眠気が強く、睡眠から覚醒への切り替えがスムーズにいかなくなるわけです。脳の機能が低下したまま、情緒中枢への抑制が働かないので、泣きわめいたり、機嫌が悪かったり、もうろうとしたり、睡眠酩酊という状態が起こってきます。

起きた直後には強い睡眠慣性が存在しています。睡眠慣性とは、睡眠の状態から覚醒の状態に切り替わらないということです。「ぼーっとした」という経験があると思いますが、そういう状態を言います。起きた直後は、実は、徹夜時の深夜より認知機能が低いのです。

鈴木 睡眠慣性というのは、要するに二度寝したくなるような状態ですか。

白川 それもありますが、脳が十分に働かない状態ということでもあります。

鈴木 ということは、起きてから1時間は、まだ正常には動けないのですね。

白川 1時間まではいきませんが、30分くらいは脳の働きがあまりよくないということです。これも2006年のJAMAの論文でよく知られている、かなり確かな結果です。ということは、朝なるべく早く覚醒の状態

にもっていくようにするのが良いわけです。いちばん良いのは、光をパーッと浴びせるのがスッキリさせる方法でもあります。

鈴木 寝酒はだめですか。

白川 お酒は楽しむためのもので、寝るためのものではないです。だから、お酒は飲んでもいいですが、3時間前までに、そして楽しむためにです。大量に飲んだ場合はその日は睡眠が悪いということを認識しておけばいいんです。翌日は使いものにならないですから。

鈴木 今日からできるアドバイスをいただきましたので、皆様、これから頑張りましょう。ところで、武田先生は現在でも何か運動をなさっていらっしゃいますか。

武田 私自身の運動量は、選手時代に比較するとかなり減ってしまいました。今、小学生と中学生の年齢ぐらいの子供たちを対象に、シンクロの教室を開いていて、週3回の練習で、ときどき水着姿を披露することもあります。水の中の動きを理屈で理解させるより、実際の形で見てもらった方がよくわかると思うので、一緒にプールへ入ることはありますが、運動量はずいぶん減ってしまいましたね。

鈴木 日常生活の運動量としては、かなりものではないかと思いますが。

武田 そうですね。水泳は全身運動でもあります。たとえば、水中のウォーキングだけでも、過度な負荷や重力がかかるわけではないので、リハビリにも効果が高いです。実際、水の中でもかなり汗をかきますから、かなりの運動量と言えるかもしれませんね。

鈴木 ということは、今日の会場の皆様にもお勧めできるということですね。

武田 夜、コテンと眠れますよ。絶対に。

光と睡眠の関係

鈴木 私は忙しい時には階段ではなくてエレベーターに乗ってしまいますが、日頃の運動習慣というのは、すごく大切だろうと思います。少しずつでも、積み重ねていくことが、寝つきのよさにもつながるのではないかと思います。白川先生、寝つきには光の環境が大きく関係してくると思うので、光の問題をお願いいたします。

白川 光のことで今いちばん問題なのは、スマートフォンとかタブレットのブルーライトです。その問題についてまず、人間の体のリズムの構造からお話しします。人間は24時間よりやや長い周期でリズムを刻んでいます。人間の生体時計のマスタークロックは、視床下部の視交叉上核に存在しています。このマスタークロックの動きを調整しているのは、主に光の明暗周期です。特に朝、光を浴びると、体のリズムが前進し、夜、強い光を浴びると後退します。さらに視交叉上核から視床下部を通して、顎神経節の交感神経を興奮させます。

目の近くで使うスマートフォンのLED画面は、ブルーの光スペクトルを多く含み、子供の夜型化を促進する危険性が非常に強くあります。メラトニンには覚醒拮抗作用(寝つきやすさ)と生体リズムの調整をする働きがあります。生体リズムの支配により習慣的な入眠1、2時間前からメラトニンの分泌が始まります。朝の太陽光は、メラトニンの分泌を抑制して、目覚めをよくし、朝型化を促します。一方、就寝前の明るい光は、メラトニン分泌を抑制し、寝つきを悪くし、夜型化を促すのです。460ナノメートル(青色光)付近のスペクトルでメラトニンの抑制が最も強く、基本的に300ルク

ス程度の明るさで抑制が始まります。300ルクスとはそれほど明るくはない、普通の生活の中の光程度です。この照度は距離の2乗に反比例し、近ければ近いほど明るくなります。スマホを使う場合、かなり近い距離で見えていますし、子供の方が成人よりも光抑制の影響を強く受けます。

かなり専門的な説明になりましたが、こういうシステムが人の体と明るさの関係としてあるので、スマホやタブレットは非常に危険だ、ということになるわけです。夜使うのは特に危険になります。時間が長ければ長いほど影響力は大きく、光のエネルギーの総量が抑制に関わってきます。その意味でブルーライトは非常に危険だと言われるのです。寝る間際まで操作していると寝つけなくなり、良い睡眠がとれません。不機嫌になったり、家庭内で問題を起こしたり、勉強ができないということにつながってしまいます。光環境で特に注意すべきなのは、ブルーライトを夜はできるだけ使わないほうがいいということになります。

スマホと睡眠

鈴木 スマホの所持率が上がる中高生は、非常に寝にくい環境にあるということですね。

白川 中高生だけではなく、小学生高学年もです。特に女の子が多い。布団の中で携帯メールなどを使っている子供たちがいます。これは非常に危険なので、やめさせないといけません。長い時間のメールのやり取り、SNS、チャット、ラインなども危険です。

鈴木 しかも目に近いから、目にも悪いでしょうね。最近、育児の世界、乳幼児の育

児雑誌などで、子供の気分転換や子供を叱るときに、非常に怖い顔を見せるアプリがあります。スマホを使って叱るというものです。それを子供に見せて言うことを聞かせたりするような方法があるのですが、武田先生はご存じですか。

武田 はい。そういう話題が出ていますね、アプリでかなりリアルな鬼が出てきて「寝ない子は……」と言って脅すような感じのものです。それを使ったら効果てきめんだった、という知人の話があり、びっくりしました。

私の個人的な持論としては、親がしっかりとしつけをし、自分が考えていることを伝えて、それがいいことだ、悪いことだと善悪の判断を示すことが重要だと思います。子供たちは親の影響を大きく受けるので、だめなことをしているときに「だめだ」と伝えて、教えられないなら、親のスキルに問題があるだろうと認識しています。

模範解答のようになってしまうのかもしれませんが、私は、スポーツをしていた時に、親からの言葉で救われた部分がとてもたくさんありました。思春期にいろいろな問題や悩みを自分一人では受け止めきれないまま帰宅して、それを親にも聞いてもらいたくない、隠したいという心情もよくありました。それでも、ちゃんと顔と顔を向き合わせて会話していると、私の変化に親は気づいてくれました。心のどこかでは、「気づいてほしい」と求めていたのだと思います。だから、気づいてくれただけですごく楽になりました。今、息子を育てているところですが、女の子とお母さんの関係と男の子とお母さんとの関係は少し違うのかもしれませんが、ただいつでも、子供の悩

みやSOSや変化に気づくことのできる親でありたい、その準備もしていたい、とそんな気持ちでいます。

鈴木 すてきなお母様ですね。フェイストゥフェイスというのはとても大切だと思います。最後に、これから日本を担う子供たち、保護者の方、若者、そして大人に向けて、睡眠研究の第一人者である白川先生と教育者・お母様として武田先生にメッセージをお願いします。

睡眠は楽しいもの

白川 今の話題の鬼アプリみたいなものはよくないです。子供にそういうものを見せるのは、「睡眠というのは楽しくない」と刷り込むことになります。「叱って寝かせる」ではなくて、楽しく寝かせる工夫をすべきです。「寝ることは楽しくない」としてしまいうから、睡眠時間が短くなり、遅くまで起きていることになります。寝ることが罪悪感につながるようなものにとすると、将来、場合によっては精神性不眠になり、とらわれによって寝つけない事態になってしまう可能性もあります。心配なのは、睡眠時間が短い日本人の両親は就寝時刻が遅いことです。睡眠時間5時間未満の人は就寝時刻が午前2時です。ネットオークションとかネットショッピングが、0時から2時、3時に集中している状況もあります。

日本の場合、子供との接触時間が多いため、母親が遅く寝れば子供も遅く寝てしまいます。母親が30分でも早く寝れば、子供も30分早く寝ます。学習能力は、睡眠時間を多く取ってないときは3分の1になるという報告があります。今すべきことは、大人が早く寝ることです。また、自分の睡眠

の履歴、子供の睡眠の履歴を把握することも必要です。中学1年生の夏休みぐらいいから、子供は急激に就寝時刻が遅くなります。ちょうどしつけや親の手が離れてしまう年齢です。ここをしっかりと押さえる必要があるでしょう。

さらには、学校の教育の中で、早く寝ることは自分たちの楽しい人生を作るのだということ伝えるのが、大切だと思います。厚生労働省の21世紀出生児の縦断調査でも、4歳6ヵ月で9時以前に寝ている子は20%です。まだまだ改善の余地があります。4歳半で9時以降に寝る子は8割とは非常に悪い状態です。我々の子供の頃は8時にはもう寝かされていました。今は、変わってきていて都市型・夜型生活が圧倒的多数になり、時間的に窮屈なスタイルが多くなってきています。もうちょっと余裕を持ったスケジュールの立て方を、生活の中でしていかなければいけないのです。

適正な睡眠時間を確保すること

白川 睡眠時間が短い人の場合、何となく起きているというのが圧倒的に多いんです。睡眠がいちばん削りやすい時間帯だと思込んでいるからです。それは大きな間違いで、適正な睡眠時間を確保していないといういろいろな面でひずみが生じるということが、十分に理解されていないのが問題です。その被害を受けているのが現在の子供たちです。そこで特に、お願いしたいのは教育者の方々、先生方、子供たちにこういうことを伝え、広報活動をしっかりしていただきたいということです。まず先生自身が、しっかりと寝るのが大切です。最近、仕事が増えて、きちんと眠れない先生が多いようで

すが、先生がしっかり寝ないと不機嫌な先生を作ってしまう。自分たち自身がまず睡眠時間を確保することを心がけていたきたいと思います。

武田 白川先生のおっしゃったことに集約されますね。子供を健全に、元気で、気持ちもたくましく育てていきたいと思うのなら、まず親である自分がどうであるのかをしっかりと、もう一度見直したいと思います。私が寝るのを少なくして用事がすむなら、というところがありますが、それはよくないし、非効率だということも、勉強させていただきました。用事がしたければ、子供と一緒に早く寝て、朝早く起きて、カーテン開けて、しっかり日光浴びてという生活に、第1歩はそこからかなと思いました。

現在、私は、一人の親としてどんなふうに力を出せるのだろうと思いつつながら、教育の現場や会議に関わっています。今の子供たちや、子育て世代のお父さん、お母さんたちに伝えたいことは、自分の行動はすごく子供が見ているということです。また、スポーツを通じて親にすごく感謝しているのは、親が前に出てカバーしてくれたわけではなく、乗り越え方・知恵を授けてくれたということです。そのおかげで私は、自分にとっての壁に立ち向かうことができました。たとえば、人間関係のことでも、仲間とうまくやれなかった時期もありましたが、そのとき気持ちの持ち方を、母親が教えてくれました。それは謙虚さを持つということです。どういうことが謙虚なのかというと、どんなポジションになっても、どんなに自分が上達しても、変わらない思いの強さと情熱で、同じぐらいやり続けられ

ることだ、という教えを受けました。もうひとつ親から教えてもらったことは、無視されるとか、疎まれるというようなポジションの時は選手として成長の時期なのだから、それを何としても突き破るというたくましい心を持って、ということです。最近、私の子供たちに危惧するのは自己肯定感の薄さなので、それに対して、今お話しした謙虚ということと突き破るというたくましい心を、親が私にしてくれたように子供たちに伝えていきたいと思っています。

また今日のお話にあった睡眠というものが結局、情緒の安定にもつながってくるので、親もカリカリしないし、子供もいつもにこやかで、多くの人に囲まれ、人も集まってくるというような、そういう情緒も養えるとよくわかりました。今日、勉強したことを、私もたくさんの方にふれて回れたらいいかなと思います。



鈴木 白川先生から、「昨日の反省は翌朝しなさい」というメッセージもいただきました。私も、今日の反省は明日の朝に延ばしたいと思います。睡眠はやはり、脳の力を決めていく。そういうことが、今日のトークセッションのテーマでしたが、いかがでしたか。

日本睡眠学会理事で、睡眠学研究の第一

人者である白川先生、トップアスリートとして、教育実行再生会議の有識者としてご活躍で、そして優しいママでもある武田美保先生、ありがとうございました。

子守唄コンサート

NPO法人日本子守唄協会

歌い手
ピアノ
語り

川口京子
長谷川美佐子
西舘好子



西舘 睡眠の話はいかがでしたか。ちょっと眠くなってきましたかしら。眠くなったら寝てください。子守唄は全員寝たら大成功なのです。この唄から聞いていただきましょう。

『江戸の子守唄』

ねんねんころりよ おころりよ
坊やはよい子だ ねんねしな
ねんねのお守りは どこへ行った
あの山越えて 里へ行った
里のみやげに 何もろうた
でんでん太鼓に 笙の笛
おきゃがりこぼしに 振り鼓
おきゃがりこぼしに 振り鼓

230年ぐらい前に、この唄が江戸の流行歌だったということをお話ししようと思います。今日の短い時間では子守唄のことすべては話さきれません。「ねんねんころりよ

おころりよ」というのは、皆さん、聞いたことありますか。「ねんねん」は、皆さんのDNAの中に入っている赤ちゃんを眠らすための子守唄です。赤ちゃんは、眠らせようと思っても、なかなか寝てくれない。そこでお母さんは「ねんねん、ねんねん」、早く寝てほしいから「ねんねん、ねんねん」とそれを呪文のように子供に言います。ときどき、そのあとに「坊やはいい子だよ、おねんねするとってもいい子だよ」というと、無意識の中に子供は「どうもほめられてるらしいな」と思って、安らかに睡眠に入っていく。親もほっとする、子守唄というのはたったこれだけのことなのです。でも、このことがどれほど大事かと考えると、子守唄が持っている力というのは、実は脳とも大きく関係があるのです。

今日、脳の勉強もしましたが、脳は、赤ちゃんが生まれた時はめちゃくちゃなのです。めちゃくちゃな情報を、脳というコンピューターが上手に組み立てていく。そのいちばん最初に聞くのが、お母さんが唄う子守唄です。耳も目も鼻も口も、それらをみんな持って生まれてくる赤ちゃんは、最後に、触られて、触覚・触感まで揃うことによって、人間の基礎が作られていきます。そのことを、無条件に知っていたのが母親です。赤ちゃんを産んだお母さんは、我が子を見て、身体の異常を見つけ、発達を祈り、そして社会へ送り出そうとする任務を負っているのです。

この基礎になる子守唄が欠けるとどうなってくるのでしょうか。おかしい子供が出てきてしまうのです。社会性も身につかない、体もリズムも取れない、そういう状態になりがちです。すると、周囲からつまはじき

に遭ってしまい、ひがみ、そして、生きていけなくなる、という道をたどるわけです。その基本のところをつかまえていく力が、子守唄にはある。その子守唄には、歴代に伝承された、お母さんの知恵があり、知恵の産物の中に私たちが生きていることで、子守唄の力は、限りなく大きくなると思います。

「ねんねんころりよ」と唄って、または「でんでん太鼓に笙の笛 おきやがりこぼしに振り鼓」と言っても、今の人には意味がわかりません。「犬の張り子の、犬はお産が軽いから、犬の皮を張った張り子をやることで祈った」と言っても、現代では、病院で産む人にとってはお産が軽いも重いもない時代になってしまいました。ミルクもどんどん発達しています。時代によって、育児は変わってきているのです。当然ながら、文化も変わっているから、唄も当然、変わってきます。唄は変わってきているけれども、基本は変わらない。それは、お母さんそのものが、そして我が子に唄う愛情が、栄養素だからです。愛情という栄養素を唄に託したのは、基本として変わらないわけです。だから、かたちはどんなふうに変わっても、全く変わりません。

これから唄っていただく唄は、国母である美智子皇后がおつくりになった子守唄です。皇后陛下はこの唄の中で、子守唄について「遠い昔の夜の調べ」と大変明確に語っておられます。これが子守唄の真髄です。ともに分かち合う愛情をこの唄で唄われています。子守唄として素晴らしいと思います。美智子皇后の『ねむの木の子守唄』を聞いてください。

『ねむの木の子守唄』
ねんねのねむの木 ねむりの木
そうっとゆすったその枝に
遠い昔の夜の調べ
ねんねのねむの木 子守唄
薄紅の花の咲く ねむの木陰でふと聞いた
小さなささやき ねむの声
ねんね ねんねと唄ってた
故郷の夜のねむの木は
今日も唄っているでしょか
あの日の夜のささやきを
ねむの木 ねんねの木 子守唄

西館 「ねむの木」は、中国から日本にやってきました、お日様の前では咲いています。お日様が沈むと、葉っぱも閉じる。それを眠りに例えたのです。おかしな人がいて「ねむの木にずっと眠らせないで日を当てたらどうなっていくだろうか」と考え、太陽をずっと当て続けるということをしてみました。すぐにねむの木は死んでしまいました。人間が、1つの命のリズムを作っていくことがいかに大事かがわかります。そのリズムを作っていくことが、心臓の音であり、おっぱいを飲む「ゴクゴク」であり、手を動かす音であると考え、それを知っていたお母さんも、昔は今よりももっと大変だったと思います。ストレスも多いし。嫁姑の争いもあったでしょうし。労働も大変だったでしょう。

その中で、子守唄のもう1つすごいことは、唄っている自分の気持ちをとても安定させることです。唄は訴えですから、唄うことによってストレスを発散させるのですね。そのことを、お母さん自らがよく知っていた。だから、昔のお母さんはよく唄い

ました。音符を見て唄うのではなくて、太陽を見て、お月様を見て、風を感じ、野原の草を見、旦那さんとの話をし、どこかの行事があり、お祭りの太鼓の音に引かされて、日常の中にあるものを、全部を即興の歌に盛り込んで、子供に唄っていた。子供は、自分に唄われているのかどうかわからないけど、唄っている母親の心が柔和になっていくことはわかる。

そのことによって、親と子の一致が生まれてくるのではないか。つまり、子守唄が、子にもいいし、唄っている母親にもいい。お互いが共鳴し合っていく。そういうものの大切さは、CDとかヘッドホンで聞かせるのでは作りえなくて、時間がかかっているのです。いちばんの愛情は、人に自分の時間をあげることです。それができるといふことを自覚するという点でも、子守唄が持っていた役目はとても大きいと思います。

ただ、皆さんに間違っただけのことがあります。子守唄というのは、当然ながら、本来は愛する人が、愛するわが子を眠らすために唄う唄です。そうではなくて、その手法を利用しながら、子守唄に唄っていたのが、子守奉公している子供たちです。こうした子守奉公の子供は昭和の初期までいました。早い子は6歳から初潮が来るまでです。初潮を見たら、もう子守はできない。いちばん小さな、低年齢層の労働者です。労働歌として唄われた子守唄があるわけです。そんな幼い子が唄うのですから、子供がかわいいとか、この子はどうかというふうなことではなく、逆に自分が子守に来た時からの自分の運命を、日常の中で思うままに唄うものです。

そのことによって、背中の子に関しては、

悪さをしていない。そこでは唄がストレス発散の中で唄われているのです。それは自分たちが生き延びるための運命だったわけです。

ここで最も代表的な『五木の子守唄』を唄っていただきますが、子守唄がどういう意味を持っていたかについては、皆さんはあまりご存じではないかもしれません。実際にレコードになっているのは、十何曲もの歌詞があり、協会では77番まで歌詞を採譜しました。そのどれを取っても、やはり悲しい、子守奉公のつらさを唄っているものが多いです。その中には憧れもあるけれども、その痛ましさもあります。そういうことを私たちは忘れないので、『五木の子守唄』は日本の名曲になっているのではないかと思います。女性たちにとっては、女性史の中にも入れられていない『五木の子守歌』は、名曲の一つです。村全体が子守の村ですから、だまされて売られるわけです。

「お盆が来るまでだよ、お盆まできたら帰れるよ」というのが、「おどま盆ぎり 盆ぎり 盆からさきやおらんど 盆がはよ来りや はよもどる」になっているのです。唄は「ああ、お盆が来たら早く帰れる」と、喜びから始まります。今日は川口京子さんに唄っていただきます。2番目は、「おどがうっちしんだら」で始まるのでしたっけ？
川口 「うっちんだちゅうて だいが泣いてくりゆか」

西館 誰が泣いてくれるか。「裏の松山 蟬がなく」。「あたしが死んでも誰が泣いてくれるの」ですね。「私のこと気にかけている人っているの？ ひょっとしたら、あの蟬ばかりなんじゃないか」と唄っています。3番は、「おどがしんだときや」道ばたいけ

ろ。「とおる人もち はなもらお」。と、もう、死んでいるのです。でも「どうか、私が死んだら道ばた、人がたくさん通る道に埋めてください。あたしのことを悲しんで、誰かが花をくれるのではないだろうか」。これは望みですね。川口京子さんが唄う最後は「花は何の花 つんつん椿 水は天からもらい水」。椿の花は茶色になって落ちてしまいます。あの椿のように、あたしが咲ききることはないのだ。あるいは「水は天からもらい水」これは雨のことです。雨を降らせるのは天だけ。降らせようと思って降るものではなく、私の運命は、あの雨と同じように自分ではどうにもならないのだ、と。

そうすると、希望から始まり、環境をきちんと読んで、諦念して、最後に自分の運命までも自分の中で決めていく。このことを、7歳から12、3歳ぐらいの子が、背中に子供を背負いながら、唄に託して伝えたわけですね。これが、子守唄の歴史の中の1つでしょうか。過ぎてしまえばロマンとも言いますが、私はそう思わないのです。それだけつらい中に、子育てに関わった女性たちがいた。そこから生まれた唄は、よくも悪くもしたたかであり、永続的に長いものだと思うのです。育児は、どんなに科学が進もうが、文明が発達しようが、変わるものではありません。そこが、女の人を持っている大きな力ではないかと考えるので、このことを子守唄のエキスとして伝えたいと思っています。

では、『五木の子守歌』をそういう意味で聞いてみてください。

川口 最初に、地元で唄われているものを。地元といってもいろいろながありますが、

西館 地元というよりも、曲が変遷する前に、言葉としてこういうことをみんなが唄っていた。しかも子供たちは、悲しいと思って唄っているわけではないのです。そこが何か、よけい悲しく思われますが。現地、つまり熊本県球磨郡五木村の近辺で唄われていた、元唄といわれる唄から、唄っていただきます。

川口 ピアノ付きで、一般に知られている地元版というか、元唄から歌います。

『五木の子守歌』（元唄）

おどんま盆ぎり盆ぎり 盆からさきやおらんど

盆がはよ来りや はよもどる

盆がはよ来りや はよもどる

『五木の子守唄』

おどんま盆ぎり盆切り 盆からさきやおらんど

盆がはよ来りや はよもどる

おどんがうっちんだちゆうて だいがにやいてくりゆきや

裏の松やま 蟬がなく

おどんがしんだときや 道ばちやいけろ

通る人ごち 花もらお

花は何の花 つんつん椿

水は天からもらい水

西館 切ないというか、悲しいというか、お母さんやおばあちゃんが出てきそうな気持ちになることがありますね。それは、子守唄の中にある最も大切なことだと私は思います。故郷とか母というものは、その人から抜けきれない根のようなものですね。それを持っていなければ、糸の切れた凧み

たいに根がなくなってしまう。その根をつけるものは一体何なのだろうか。心とか教育とか、いろいろ言いますが、私は心を作っていくのは日常だと思います。毎日、寝食をともにし、その中で教わったことから「他人に迷惑かけないようにする」というような、お母さんが発する言葉が人の心の根になっていく。そういうものがなくなったら、この国は終わり、精神文化がなくなってしまうと思います。

赤ちゃんを育てるときも、やはり抱っこして、おんぶして、そして、やがてその子を下に下ろして突き放していくというような当たり前のプロセスを通ることができなくなってしまう。「抱っこしておんぶして」という実に簡単なことが大事だと思うのです。抱っこするというのは、目の前に顔を見て「坊や、お母さんだよ」「このお母さんがいる限り、僕は安心だ」と根を作りますね。おんぶは、お母さんが立った時、目線が大人と同じになる。こういうことは、他人と生きていく上に、絶対必要なことです。

そういう伝承された育児を、私たちは今、忘れ始めています。その根のあるものの中に、子守唄を置きましょう。子守唄は、何か古くて、さみしくて、何だかわからないけど時代にそぐわないと思われているようです。でも、時代にそぐわないものというのが、実は時代がいちばん要求し、忘れていたものだと私は思うのです。お母さんの教育というのは、最も大事なものです。「早寝早起き朝ごはん」という、実に当たり前のことをいちいち言わなければならない今の世の中は、おかしいです。生活の中で、誰かが楽しくやってあげれば、子供にそれ

は通じるはずで。理屈をこねると、子供はそっぽ向きます。

それを教えるために、無意識のある時に、子守唄を大事に使いたいと思います。それが、女の人の叡智だと言えるのではないのでしょうか。子守唄を一人前に使えるようになった時、一人前の女性が出発すると私は思っています。「古いものはいいですよ」なんて言っていられないのはよくわかります。子守唄に関しては、どんな唄でもいい、お母さんの口の端から出るものはどんな唄でもいいです。不思議ですが、苦勞したり悲しんだりしているお母さんは、いい唄を使う、作る、そして唄う。これはその人の人生そのものが、子供に伝わる命のメッセージです。これを今、世の中に取り戻していきたいと思います。

女だけでなく、男の人もこのことを子供にメッセージするために、重要な役目を果たしています。104歳で亡くなったまど・みちおさんは、戦争賛歌を書いてしまったことを、生涯、自分の中の汚点だと考えていました。その汚点をばねにして、人間がどんなに大事か、親子がどんなに大事か、コミュニケーションがどんなに大事か、愛がどんなに大事かということを、ずっと歌い、作ってきた方です。まどさんの唄を、皆さんと一緒に唄いましょう。

川口 『ぞうさん』をご一緒に。まど先生がおっしゃるには、象の子が、他の動物と違って、鼻が長いからいじめられているということです。「やーいやーい」といじめられている。だけど、象の子は少しもめげないで、胸を張って、「そうよ、あたしのいちばん好きなお母さんも長いもん」と。皆さんと一緒に唄って、まどさんを偲びましょ

う。

『ぞうさん』

ぞうさん ぞうさん

おはながながいのね

そうよ かあさんもながいのよ

ぞうさん ぞうさん

だれがすきな

あのね かあさんがすきなよ

西舘 その意味で、根がお母さんなのだと、みんな絶対大事だと思っていますよね。母親が亡くなったら大変です。生きている時、私も母親の存在がとてもいやでした。でも、亡くなったら毎日恋しいです。そうやって順繰りで進んでいくことが、人生なのだとしみじみ感じます。

皇后陛下によれば、「こ・も・り・う・た」と言うのです。私もびっくりして聞いていました。その国母が唄う子守唄を持っている国なんて、どこにもありません。ここは精神文化の母なる大地です。子守唄の復旧に含めて、これからも頑張りたいと思います。昭和から始まって、今もお母さんたちは、みんなこの唄が大好きです。この唄が今という時代に、母と子の絆を本当に強くしています。子守唄としての色も音も、背景も、全部持っている名曲と言われている『ゆりかご』という唄があります。これを一緒に唄いながら、終わりにさせていただきたいと思います。

川口 北原白秋の『ゆりかごのうた』。ご存じの方はどうぞ、ご一緒にお唄ください。

『ゆりかごのうた』

ゆりかごのうたを カナリヤがうたうよ

ねんねこ ねんねこ ねんねこよ

ゆりかごの上に びわの実がゆれるよ

ねんねこ ねんねこ ねんねこよ

ゆりかごのつなを 木ねずみがゆするよ

ねんねこ ねんねこ ねんねこよ

ゆりかごのゆめに 黄色い月がかかるよ

ねんねこ ねんねこ ねんねこよ



全国協議会