



日本体育大学 体育学部 健康学科 教授 野井 真吾（のい しんご） 先生

日本体育大学大学院修了、博士（体育科学）。学校保健学、教育生理学、発育発達学、体育学を専門として、子どもたちの“からだ”にこだわった研究活動を行なっている。主な著書に『からだの“おかしさ”を科学する』（かがわ出版）など多数。

疲れやすい現代の子どもたちを

「光・暗闇・外遊び」で健やかに

ここ数年、すぐに「疲れた」と言ったり、アレルギーの症状が出たりする子どもが目立つとされています。そんな“どこか元気がない子どもたち”はどうして増えたのか、また、どのように環境を整えれば改善できるのか、元・保健体育の教師で現在、日本体育大学教授の野井真吾先生にお話を伺いました。



子どもたちの「なんとなく体調不良」の原因は、自律神経の乱れと大脳前頭葉の発達不全

幼稚園から高校まで、保育や学校現場で「子どもたちの身体のおかしさ」について調査していくと、50m走などの運動能力が落ちているわけではなく、気温に合わせて体温調節ができないなど、いわゆる防衛体力に問題があることが分かってきたそう。最近増えている「すぐ疲れたと言う」「アレルギー」などの症状は、「自律神経の乱れと大脳前頭葉の不活発の2つの原因に集中している」と野井先生は話します。「現在の子どもたちは交感神経が過剰に反応しやすく、疲労を溜め込みやすい身体状況になっています。



いつも『そわそわ』『キョロキョロ』して落ち着きがないのは、大脳前頭葉の発達が遅れているから。自律神経と心の両面にアプローチすることで、子どもたちが健やかに育つ方策が見えてきます」。



日中は光を浴び、
身体を動かして
程よく疲れると
良いですね

POINT.1

自律神経を整えるために 「光・暗闇・外遊び」を

「自律神経の不調は、生活リズムの乱れが大きい」と野井先生。「夏休みの30泊31日キャンプに参加した子どもたちは、日を追うごとに元気になっていきます。野山で外遊びをすれば身体が程よく疲れ、光も浴びます。夜は真っ暗だから、おのずと眠りのホルモンであるメラトニンが分泌されて『早寝』に。早寝になれば『早起き』になり、お腹も空いて『朝ごはん』も食べられるようになります」。「光・暗闇・外遊び」を意識すれば、健康生活のバロメーターと言われる「早寝・早起き・朝ごはん」を無理なく実践することになるわけです。

POINT.2

朝日を浴びる住まいの工夫と 夜はあかりを暗くして

「光・暗闇・外遊び」を上手に普通の生活に取り入れるには、まず日中は光をたくさん浴びること。

「わが家では、365日一度もカーテンが閉まったことがないんです。なぜなら朝日をたっぷり浴びたいから」と野井先生。そのためにも、子ども部屋やダイニングの開口部は大きく、風通しが良くなる住まいの工夫があると良いそうです。

「逆に夜は明るい光を浴びるとメラトニンが減るため、暗いほうがいいですね。そういう意味では、照明が明るすぎる家が多い気がします。わが家ではリビングのあかりは6個の電球のうち、3個外しています。最初は薄暗いと思いますが、慣れてしまえば問題なく、そのせいか子どもたちは遅くとも8時には寝てしまいますよ」。

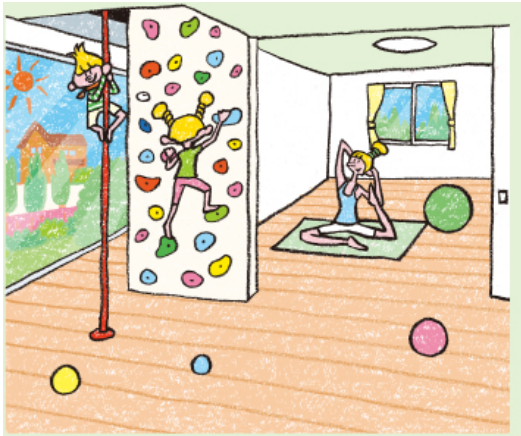


夜は暗くして、
暖色系の
落ち着いた
あかりに

POINT.3

ワクワク感が生まれる 遊び場を住まいの中に

一方で「大脳前頭葉の発達」を促すには、ワクワクドキドキ感があるといいとか。「住まいの中にもロッククライミング的によじ登ったり、滑り棒で降りてきたりと、バリアの要素があると子どもは大喜び。家の中が遊び場となります」。今の子どもたちにワクワク感が少ないのは「三間（さんま）＝時間・仲間・空間」が消失したことも原因だとか。習い事が多く、仲間と遊ぶ時間や空間がない子どもたち。思いっきり身体を動かすことで、前頭葉にいい刺激が与えられ、気分を安定させるセロトニンが出ます。「眠りのホルモンのメラトニンの元はセロトニン。遊ぶことが生体リズムを整えることに密接につながります」。



POINT.4

朝、冷水で顔を洗って 防衛体力をアップ

日常生活の中で実践できる、子どもの防衛体力をつける方法はほかにもあります。「疲れをとって免疫力を上げるためにも、湯船に浸かるのはオススメ。寝る前に体温をいったん上げ、それが下がっていく中でこち良い眠りが訪れます」。また、かつての住宅には隙間風が入り、自然に自律神経が体温の調節を行っていました。今の住まいは高気密高断熱で一年中こち良く、蛇口をひねると温水が出て快適そのもの。「風が通り抜ける空間を設け、朝は冷水で顔を洗うなど、快適すぎない環境を意識的に作り出して、自律神経に刺激を与えることも防衛体力を強化するための大切なポイントです」。



「子どものからだど心・連絡会議」からのメッセージ 新型コロナウイルス感染症で危惧される子どもの“からだど心”

新型コロナウイルス感染症の大流行が世界中を震撼させています。このようななか、感染により大切な命を落とされた方々のご冥福を心よりお祈りいたします。また、自らのいのちと健康を危機にさらしながらも、私たちの健康や生活のために活動をしてくださっているすべての方々に最大限の敬意と感謝を表したいと思います。本当にありがとうございます。

この間、日本では、首相の独断で2月27日に全国の小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等の臨時休校が要請されました。以降、学校に通えない状況が2カ月近く続いている地域も少なくありません。また現在は、全国的に「緊急事態宣言」が発出されて、不要不急の外出禁止が要請されているところです。

このようなことから、子どもたちの居場所や行動はますます制限されてしまいました。いつまで続くのかさえわからないこのような状況が子どもの“からだど心”に及ぼす影響が小さくないことは容易に想像できます。このことは、国連子どもの権利委員会も危惧しており、4月8日にはパンデミックが子どもに及ぼす重大な身体的、感情的、心理的影響を警告し、「子どもの権利」を保護するよう各国に要請しています。

いうまでもなく、休校期間であっても、“からだど心”の「元気」は大切です。だとすると、休校になってしまった今、生活リズムを整える工夫が必要でしょう。それには、「光・暗闇・外遊び」が有効であることが私たち連絡会議の議論で明らかになっています。つまり、昼と夜を感じる工夫が必要というわけです。そのため、昼は太陽を浴びながらお散歩をしたり、縁側でお茶を飲んだり、夜はリビングの電球を間引きしたり、ローソクの灯りで過ごしたり、といった生活がオススメといえるのかもしれませんが。

一方、心(=脳)の元気には、ワクワクドキドキできるような活動が大切であることも連絡会議での議論でわかっていることです。だとすると、普段から読みたいと思っていたけれどなかなか読めなかった本やマンガをおもいきり読んでみるのも、大好きなホットケーキをつくってみるのも、木登りをしてみるのも、バットも持って素振りをしてみるのも、ボールリフティングに興じてみるのもいいのかもしれませんが。

ただし、スクリーンに向かう活動は要注意です。ゲームやスマホの使いすぎは、からだにも、心(=脳)にも、負の影響を及ぼしてしまいます。いずれにしても、不安を楽しみに変えるような、便利すぎる生活を見直すような、ピンチをチャンスに変えるような発想の転換が必要なかもしれません。



このような状況を鑑み、私たち「子どものからだど心・連絡会議」では、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴う突然の臨時休校が子どもの“からだど心”に及ぼす影響の緊急調査も計画しています。結果については、集計結果がまとまり次第、随時報告していきたいと思います。子どもたちをはじめ皆さんの“からだど心”の健康を願いつつ、子どもたちの声にも耳を傾けながら、みんなでこの難局を乗り切っていきましょう。



子どものからだど心・連絡会議
議長 野井真吾