

眠ることも、育つこと

最近、教室で子どもたちと過ごしていると、ふとした場面で「眠い」「昨日あまり寝ていない」という声を聞くことがあります。

もちろん、毎日の生活の中には、宿題、習い事、家族との時間、好きなことを楽しむ時間など、子どもたちにとって大切な時間がたくさんあります。ご家庭によって生活リズムも違いますし、「早く寝ることが大切」と分かっている、毎日その通りに整えることは簡単ではないと思います。

ただ、子どもたちの様子を見てみると、睡眠は思っている以上に、日中の姿とつながっているように感じます。

眠い日は、いつもより集中しにくかったり、ちょっとしたことで気持ちが揺れやすかったりします。普段なら笑って流せることも、寝不足の日にはうまく受け流せないことがあります。これは子どもたちだけでなく、大人も同じではないでしょうか。私自身も、睡眠が足りていない日は、些細なことで心に余裕がなくなったり、本来の調子が出なかったりすることがあります。

だからこそ、睡眠は「ただ休む時間」ではなく、子どもたちが明日を元気に過ごすための準備の時間なのだと思います。

睡眠を研究する安藤加里菜さんは、十分な睡眠をとることで「記憶や感情の整理ができ、成長ホルモンが出て、ストレス耐性も高まる」と説明しています。また、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保することが推奨されているそうです。※1

こうして考えると、眠っている時間にも、子どもたちの体と心はしっかり働いているのだと感じます。日中に学んだこと、感じたこと、頑張ったことを整理し、次の日に向かう力を蓄えているのかもしれない。

また、よい睡眠のためには「リズム・量・質」が大切であり、特に子どもにとっては、保護者の方と一緒に「いつ寝て、いつ起きるか」というリズムや、必要な睡眠時間を整えることが大切だと紹介されています。

さらに、「ベッドの上では寝るだけ」にすると、脳が「ここは寝る場所だ」と覚え、眠りやすくなるそうです。※2

とはいえ、生活を一気に変える必要はないと思います。

たとえば、いつもより10分だけ早く布団に入る。

寝る前のスマホや動画の時間を少しだけ短くする。

寝る直前ではなく、少し早めに明日の準備をする。

週に何日かだけでも、睡眠を優先する日をつくる。

そんな小さな工夫でも、子どもたちの朝の表情や、日中の集中力、気持ちの余裕につながっていくのではないのでしょうか。

記事の中では、質のよい睡眠は「成長と将来への投資」と表現されていました。

※1

この言葉を読んで、睡眠は「何かを我慢して削る時間」ではなく、「これからの子どもたちを支える時間」なのだと感じました。

学習も、運動も、人間関係も、まずは心と体の土台があってこそです。子どもたちが学校で自分らしく過ごし、持っている力を発揮するためにも、睡眠はとても大切な土台になります。

ご家庭でも、無理のない範囲で、ぜひ一度「どのくらい寝ると、次の日の自分が元気でいられるかな」と話題にさせていただけたらと思います。

早く寝ることは、子どもたちへの小さな応援です。

今日の眠りが、明日の子どもたちの笑顔につながっていきますように。

【出典】

※1

Homebase 「『練習より睡眠』身長を伸ばしたい野球少年に専門家が勧める“成長への投資”」スポーツナビ、2026年6月17日公開。

※2

Homebase 「『ベッドの上では寝るだけ』専門家が教える野球選手の“睡眠力”を高める習慣」スポーツナビ、2026年6月18日公開。