



秋色いよいよ深く、夜長の頃となりました。みなさま、夜はよく眠れているでしょうか。
今回は、こころと身体の健康の源である「睡眠」についてお伝えします。

私たちは、毎日同じような時間に眠って、だいたい同じ時間に目が覚めます。このような規則正しい睡眠リズムは、昼間の心身の疲労蓄積による「睡眠欲求」と体内時計に指示された「覚醒力」のバランスで形作られていると言われています。

睡眠には、夢を見る「レム睡眠」と脳を休ませる「ノンレム睡眠」の2種類の睡眠パターンがあります。レム睡眠は、睡眠の20%前後を占めて、約90分の周期でノンレム睡眠と交代して一晩に4～5回繰り返され、朝の目覚めに向けて始動準備を整えます。

「レム睡眠」では、全身の筋肉が緩んで、エネルギーを節約して身体を休めます。この時、記憶の整理や定着、感情の処理が行われて、夢を見ることもあります。

「ノンレム睡眠」では、大脳皮質の冷却、身体の修復や成長ホルモンの分泌など身体全体の回復がおこなわれています。

睡眠は、起きている時の活動で蓄積した心身の疲労を回復させるためにとても大切です。特に成長期にある子どもにとっては大変重要です。

発達が気になる子どもたちの中には、日中の過活動、心理的ストレスを抱えやすいことから、遅くまで寝ない、途中で起きてしまう、朝なかなか起きないといったこともあるかもしれません。

原因はそれぞれですが、睡眠のために有効なことを以下にお伝えします。

- ①決まった時間に起きる
- ②朝食を食べる
- ③日中活動を活発にする
- ④入浴は早めにする
- ⑤寝る時間の少し前には薄暗くする
- ⑥決まった時間に布団に入る

- 部屋を明るくして朝の光で体内時計をリセットする
- 体と脳のエネルギー補給をする
- 昼夜のメリハリと運動習慣を付ける
- 就寝の2～3時間前ぐらいが良い
- 寝るための気持ちの準備をする
- 布団の中でゲーム機等は使わない



他の子どもよりも睡眠時間が短いのではないかと気になる場合があるかもしれませんが、個人差が大きいので一般的に言われている時間よりも長くても短くても日中の生活に影響がなければ気にしなくても良いです。

良い睡眠がとれるように工夫しても昼間に強い眠気があるなどの生活に影響が出る場合は医療機関に相談する方法もあります。やってみようと思うことから始めてみてください。



子どもと偏食



発達が気になる子どもたちの中には、感覚過敏やこだわりのため、「食べられるものが極端に少ない」「毎食同じものばかりを食べる」といった「偏食」がある子がいます。

感覚の過敏やこだわりは、年齢とともに和らいでいくことも多く、ふとしたきっかけで食べられるようになることもあります。子どもの苦手やこだわりを知り、考え方や方法を変えて子どもの食と成長を見守りましょう。



対応のヒント

- ・食べられない食べ物を食べられる味付けや形状、温度にする
- ・味や形状がわかりやすいように、料理や食材は小皿に分ける
- ・自分の好きな調味料をテーブルに置き、食べるときに味をつける
- ・好きな形状から少しずつ形や大きさを変えていく
- ・慣れた料理にほんの少しだけ食べられない食べ物を混ぜる
- ・完食できるよう少なく盛り付ける
- ・少しでも食べられたらほめる
- ・間食は食べ過ぎず、食事に影響しないようにする
- ・食器の材質や形を変えてみる
- ・食事の環境（外食など）を変えると食べられることもある



おしらせ

□そらいろ講演会

テーマ:「発達障害の特性理解と支援のヒント」

～自閉症スペクトラムを中心に～

講師:岡村隆弘氏(公認心理師 臨床発達心理士)

NPO 法人あくしゅ管理者・児童発達支援管理責任者

日時:令和6年12月1日(日)10:00~12:00

場所:宇部市総合福祉会館

□支援者向けペアレントトレーニング講座

日時:令和7年2/4(火)・2/18(火)9:45~11:45

場所:宇部市多世代ふれあいセンター

NPO 法人そらいろ 賛助会員募集のお願い

『NPO 法人 そらいろ』は、発達障害がある方、そのご家族、そして、地域のみなさま誰もが安心して暮らすことのできる共生社会づくりを目指し、当センターの運営および支援活動や啓発活動に取り組んでいます。

わたしたちの活動の趣旨に賛同してくださる方がおられましたら、ぜひ、ご加入をご検討下さい。

①個人会費 一口 1,000 円

②団体等 会費 一口 5,000 円

ー詳しくは、そらいろにお問い合わせくださいー

スタッフのひとりごと…「梅2本植えたのですが」

8年前、欲しかった南高梅の苗木を見つけた。
2本買い、山の麓の畑に土を整えて、植樹。
一年後の春、新芽が出る頃にハプニングが起きた。
一方の木の新芽と樹皮が何者かに剥ぎとられていたのだ。
犯人はシカ。姿も顔も可愛い、害獣である。
柔らかい新芽を狙い、食いちぎると聞いた。

それから数年経ち、1本の梅には沢山の薄桃色の花が咲き、実が付き始めた。
ところが傷ついた梅の木には、枝もはらず、成長が足踏み状態。花も咲かない。

昨年春。待ち望んでいた木にも花が咲いた。
そして、6月初旬。
すくすく成長した梅は、大きい粒の梅約5kg収穫。
樹木に傷跡が残るもう一方の梅に実ったのは、2粒ほど。

植樹した苗木の時期、人間であればきっと成長期の幼児期から学童期にあたる時期だ。
一番伸びゆく時期の傷つきは、その後の成長に大きな影響をもたらす。
その成長を取り戻すためには、愛情深く関わり、手を尽くし、その傷を癒す関わりが必要だ。
そしてそれは、根気のいる作業だ。

梅の木に教えられた、成長期の関わり方の大切さ。
植物も人も同様なのだと気づいた。

