

AD リスクマネジメント News

— 就学前施設（保育園・幼稚園・認定こども園等）向け
現場からのお役立ち情報 —

No. 7



お友達へのイタズラは、睡眠障害が原因！？

◆事例紹介

Aちゃんは保育園に通う4歳の女の子。いつもお友達とのトラブルもなく、園ではおとなしく過ごしていました。しかし、ここ数ヶ月は「朝なかなか起きないので、無理やり起こして連れてきました。」と、お母さんと一緒に慌ただしく登園してきます。Aちゃんはお昼ぐらまではボーっとしていますが、昼食後の午睡の時には目が覚めたようにコットの周りを動き回ったり、イライラして落ち着かない様子で日々保育士さんを困らせていました。ある日、午睡中にAちゃんの隣で寝ていたBくんが泣いていました。保育士さんが駆け寄ってみると、Aちゃんが眠っていたBくんの髪を引っ張ってイタズラしていました。

◆子どもの成長に欠かせない「睡眠」

子どもの睡眠のメカニズムは、脳の成長とともに変わっていきます。睡眠のシステムが形成される時期に良質な睡眠をとることは、一生の生活リズムを左右する大きな意味を持つと言われています。乳児期はこの睡眠のシステムが形成される途中であるため、睡眠が浅かったり、細切れになりますが、3歳以降になってもこのシステムがうまくできていない場合、睡眠障害の可能性があります。

◆睡眠障害とは？

子どもの寝かしつけに悩まされている保育士さんは少なくないのではないでしょうか？

- ・そわそわして落ち着かず、寝つきが悪い。
- ・一度寝ても、途中で目が覚めてしまう。
- ・起きる予定の時間より、かなり早く目が覚める。
- ・機嫌が悪く、リラックスすることが難しい。

このようなお子さんは、睡眠に問題を抱えているかもしれません。

睡眠障害とは、睡眠時における様々な障害の総称で、安定した睡眠をとることが難しかったり、なかなか眠りに付くことが難しい症状が見られます。また、発達障害のある子どもの多くは、睡眠に何らかの問題を抱えることが多いと言われています。睡眠障害が長く続くことで悪循環を生み、障害や日常生活に更なる影響が出ることもあります。



◆発達障害が原因？睡眠障害が原因？

「お話を聞けない」「落ち着きがない」「気持ちの切り替えができない」…このような場面は、ADHDやASD(自閉症スペクトラム)のお子さんによく見られます。事例のAちゃんも「動き回る」「他害する」など一見、発達障害のお子さんによく見られる場面であります。しかし、睡眠の問題が背景にあれば、まずは睡眠のリズムを整えることで、日常生活や集団生活への影響が最小限に抑えられる可能性もあります。発達障害の困りごとに対処する前に、まずは睡眠リズムを整え、日中に覚醒した状態で過ごすことが必要です。

◆睡眠障害の解決方法

・ご自宅での就寝時間、起床時間、睡眠環境を把握する

ご家庭での様子を連絡帳に記載してもらい、よく眠れた日、眠れなかった日は何がきっかけだったのか、日々の様子を情報共有していくと、睡眠障害の原因が見えてきます。

・日中に体をしっかり動かす

適度に運動をすることで、ストレスの発散と体が疲れ良い睡眠をとることが出来ます。運動直後は、覚醒してしまい寝つきが悪くなることもあるので、少しづつゆったりとした活動に変えていきましょう。

・睡眠の環境を整える

感覚過敏を持っている場合には、周囲の音、光の加減、室温や湿度、布団の重さや肌触り、パジャマの着心地などに注意をしてあげましょう。また、重みのある布団であれば、手がここにある、足がここにあるといった身体イメージを持ちやすくなり、ハグされているのと近い感覚でぐっすり眠れるお子さんもいます。

・睡眠薬の服用

子どもやご家族への負担があまりにも大きい場合は、睡眠薬を服用する場合があります。この場合、必ず専門家や医師に相談しましょう。

**トラブルの原因は、発達障害だからと決めつけず、
睡眠障害の原因を見つけ、対処してあげることが大切です！**

発行責任者

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
マーケット開発部 市場開発室
担当 堀江・赤石 TEL 03-5789-6456

担当課・支社 代理店
株式会社福祉施設共済会
東京都渋谷区渋谷1-5-6 SEMPOビル
電話03-5466-0881 FAX03-5466-0882