

# がんばれ！ 子育て日記



## つか 疲れている子どもが増えている…

「体がだるい…」 「朝起きられない…」 「頭痛がする…」 など、最近  
は“<sup>つか</sup>疲れを訴える子ども”が増えているようです。

「仕事をしているわけでもないのに、疲れているなんて甘えてる！」  
と大人は思いがちですが、本当にそうでしょうか？ では、なぜそ  
んなに子どもは疲れるのでしょうか？

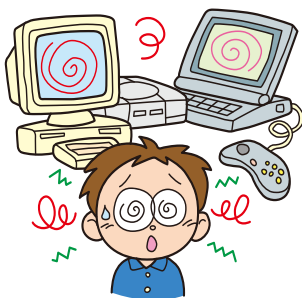
実は、最大の原因は“<sup>すいみんぶそく</sup>睡眠不足”にあるようです。



例えば、小学生なら夜9時か、遅くとも10時頃には寝るのが普通だと思えますが、最近  
は夜11時、12時まで起きている子どもが増えているようです。

中には『**毎日、塾や習い事があって帰宅が8時、9時。それからご飯を食べ、眠い目をこすりなが  
ら宿題をやり、寝るのが11時すぎ…**』という子どももいるようです。

もちろん、必要な睡眠時間は個人差がありますが、いつも夜遅くまで起きている子どもが  
疲れを訴えたら“<sup>つか</sup>睡眠不足”を疑い、塾や習い事などを制限して、十分な睡眠時間を確保させてあげま  
しょう。



また、**ゲームやパソコンも“疲れ”と関係しているようです。**

ゲームをする時間が“**1日平均90分**”を超えると、疲れやだるさ、イライ  
ラなどを感じて心身にさまざまな症状が出てくるといわれています。（ただし、  
けがや病気で学校へ長期間行けないなどの事情がある場合は、<sup>きぶんてんかん</sup>気分転換のため  
ゲームやパソコンに触れた方がよい場合もあるようです。）

また、<sup>びんかん</sup>疲れを訴える子どもには、“**敏感で気を使うタイプの子**”も多いようです。

こういった敏感な子に対して、親や教師が「あれをやりなさい」「これやって」と言い続けると、子  
どもの毎日の生活が“<sup>ぎむかん</sup>義務感”で埋め尽くされてしまいます。

また、こういったタイプの子は、学校の友達との関係にもとて  
も神経を使っているため、そういった疲れが少しずつ<sup>ちくせき</sup>蓄積して、  
不登校や心身症の原因になってしまうケースもあるようです。

ですから、こういった敏感な子どもに対して大人が何かを指示  
する場合には、“**必要最低限にするような<sup>ほいりよ</sup>配慮**”が大切なのでは  
ないでしょうか。

