

子どもの生活習慣を整える

「睡眠・メディア日誌」

最近、子どもの不登校が増加しており、その原因の一つに生活リズムの乱れが挙げられています。就寝時間が遅い子どもを早起こすのに苦労していませんか。今回は規則正しい生活習慣を整える対策について考えてみましょう。



先生のご紹介

増田 彰則
心療内科 増田クリニック

PROFILE

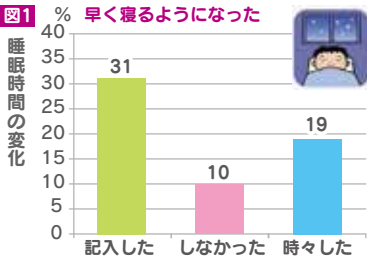
鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

ネットの利用時間を見直し、生活習慣を改善しましょう

ネット社会の到来により、子どもの生活も激変してきました。内閣府の調査によるとネット利用時間は、小学生で2時間、中学生で3時間、高校生で4時間とされています。1日2時間使用した場合、1年に換算すると1ヶ月に相当します。4時間では2ヶ月に相当し、ネット以外に使える時間は1年のうち10ヶ月しかないこととなります。これだけの時間をネットに費やす分、子どもの成長と発達に大事な睡眠と運動、外遊び、勉強の時間が減少してしま

す。そこで、さつま町教育委員会と共同でこれらの減少した時間を取り戻す目的で睡眠時間とネット使用時間、勉強した時間を記録する「睡眠・メディア日誌」を作成しました。毎日記録することで自分の行動を知ることができ、問題があれば反省して改めるきっかけになります。また、親や先生に評価してもらうことで達成感を味わい、それが自信につながります。

図1 早く寝るようになった



早く起きるようになった

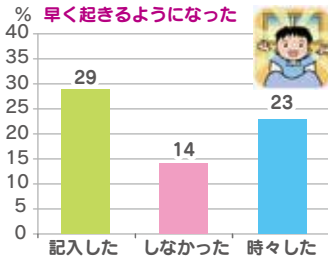
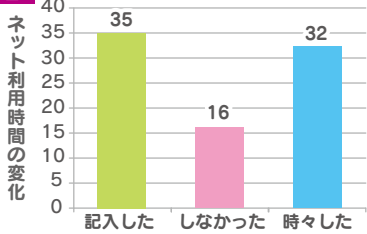
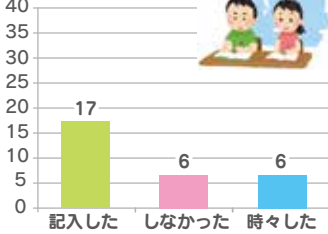


図2 ゲーム・スマホの時間を決めて守るようになった



勉強時間が増えた



25%の子どもが毎日記入し、50%が時々記入したと答えました。3ヶ月後の子どもの変化について調査したところ、睡眠に関しては毎日記入した子どもでは31%が早く寝るようになり、29%で朝早く起きるようになったと答えました(図1)。記入しなかった子どもの10%と14%に比べ高く、日誌の記入によって早寝・

早起きができるようになった子どもが増えたことがわかりました。次に、ネット利用に関しては、毎日記入した子どもでは35%がゲームやスマホの使用時間を決めて守るようになったと答え、勉強に関しては17%で時間が増えたと答えました(図2)。記入しなかった子どもはそれぞれ16%と6%であり、日誌をつけることでゲーム・スマホの使用時間を守り、勉強する時間が増えた子どもが多いことがわかりました。

最近では学校でタブレットを一人1台配布し、授業での使用も始まりました。学校によってはタブレットを家に持ち帰ることも許可されており、ますます子どもがネットに触れる時間が増えていきます。このような時代の流れの中で、子どもの生活リズムの乱れによる睡眠不足と勉強時間の減少対策に「睡眠・メディア日誌」をつけることは有効な方法と言えます。ルールをつくり、それを守る

ネット・ゲーム依存症の家族会
毎月第3木曜日【参加料】1回1,000円【時間】10:00~12:00
【場所】ケアサポート清瀬【お申込】099-201-3600
月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。依存についての知識と対応の仕方を学びます。参加希望の方はお電話ください。

<http://www.masuda-clinic-kagoshima.com/>
増田クリニック

TEL. 099-219-1155

〒892-0845 鹿児島県鹿児島市樋之口町2-24

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前8:30~12:00 午後14:00~18:00
休 診：水・日・祝・お盆・正月

増田クリニック
携帯版HPに
アクセス
できます▼



詳しい内容はこちらから



「睡眠・メディア日誌」は濱島印刷(株)が、一冊200円で販売しています。