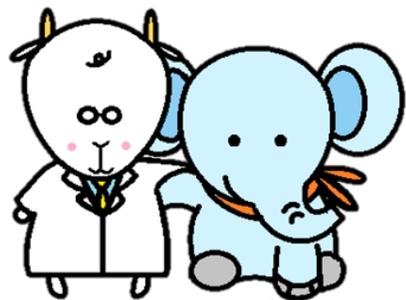




睡眠症の支援に役立つ カウンセリング

—②睡眠不足症候群について—



西明石カウンセリングオフィス



子どもの睡眠症の原因

まず、子どもの睡眠症の原因を大まかに分類してみます



子どもの睡眠症の原因別分類

- ① 生活習慣として、睡眠前の刺激物摂取、テレビ、読書、スマホ、長すぎる昼寝など
- ② 環境因性として、高温、低温、騒音、光など不適切な環境、医療上処置、保護者の生活パターンなど
- ③ 適応性として、急性ストレス、葛藤、環境の変化など
(試験・試合・遠足・修学旅行の前)
- ④ **睡眠不足症候群**は必要とされる睡眠が取れない
(試験準備、多量の宿題、アレルギー性皮膚炎、喘息など)
- ⑤ しつけ不足として、就寝・起床時刻が決まっていない



睡眠不足症候群とは？

どのような状態かみてみましょう



睡眠不足症候群とは

定義：本来必要な睡眠時間が慢性的に確保できていない状態

原因：夜更かし、入眠困難、勉強、近隣の環境、
スマホ・ゲーム、生活リズム乱れ

特徴：休日に長く眠ると改善

重要点：病気ではなく「状態」ですが、影響は非常に大きい



睡眠不足症候群の 気づきと予防

- サイン
- チェックポイント
- 就寝前ルーティン
- 日中の工夫



【1】睡眠不足症候群～睡眠不足を疑うサイン

項目	観察ポイント	✓
朝の様子	ぼーっとする・不機嫌・切り替え困難	<input type="checkbox"/>
授業中	あくび、居眠り・身が入らない・不注意	<input type="checkbox"/>
行動面	落ち着きのなさ・衝動性・ぶつかりやすい	<input type="checkbox"/>
情緒面	イライラ・不安が強まる・ハイテンション	<input type="checkbox"/>
身体症状	頭痛・腹痛・倦怠感	<input type="checkbox"/>
学習面	ケアレスミス増・理解低下・集中力低下	<input type="checkbox"/>
感覚過敏	音・光・臭い、触感などへの過敏さ	<input type="checkbox"/>
食欲変化	朝食が食べられない・欠食・食べすぎ	<input type="checkbox"/>



【2】環境調整チェック

項目	確認	✓
照明	暖色系・暗め	<input type="checkbox"/>
音	テレビ・生活音を減らす	<input type="checkbox"/>
温度	暑すぎ・寒すぎない	<input type="checkbox"/>
寝具	触感が本人に合っている	<input type="checkbox"/>
匂い	強い香りが無い	<input type="checkbox"/>



【3】就寝前ルーティン（例：就寝90分前から）

時間帯	行動	ポイント
就寝90分前	入浴	ぬるめ（38～40度）、毎日同じ流れ
就寝60分前	軽いストレッチ・読書	画面は見ない／静かな活動
就寝45分前	歯磨き・トイレ	毎日同じ順番
就寝30分前	ふとんに入り、出ない	部屋を暗く、声かけは最小限



【4】日中の工夫（とても重要）チェックして確認

項目	目安	✓
身体活動	30～45分、週3～5回	<input type="checkbox"/>
日光	午前中に日光を浴びる	<input type="checkbox"/>
昼寝	するなら15-20分以内	<input type="checkbox"/>
夕方以降の刺激	ゲーム・動画を控える	<input type="checkbox"/>



睡眠不足症候群は 神経発達症の方に とくに影響します

支援・対応に注目しましょう!!



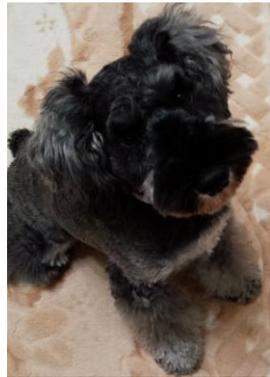
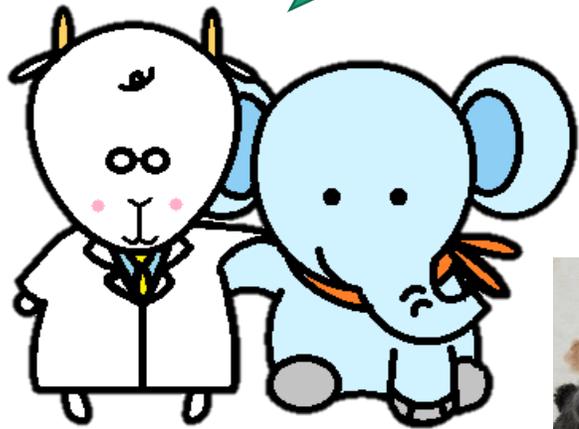
睡眠不足症候群と神経発達症の関係

神経発達症	睡眠不足症候群が起こりやすい理由	睡眠不足時に目立つ症状	誤解されやすい点	支援・対応のポイント
ADHD	過覚醒で寝付きにくい／時間管理が苦手／夜型化しやすい	多動・衝動性の憎悪、集中困難、易怒性	「ADHDが悪化した」 「わざと落ち着かない」	睡眠時間確保を最優先、夜の刺激制限、薬剤時間調整
ASD	感覚過敏・不安で入眠困難／ルーティン崩れに弱い	痲癢、感覚過敏増強、反復行動増加	「こだわりが強くなった」 「情緒不安定」	環境調整、ルーティン、必要時メラトニン
限局性学習症 (SLD)	学習不安・宿題負担／失敗体験による入眠困難	学習効率低下、集中力低下、意欲低下	「勉強ができない」「怠けている」	学習量調整、成功体験、睡眠確保が学習支援の前提
知的発達症	概日リズム未熟／生活管理が難しい	日中の覚醒低下、行動問題、疲労	「生活習慣の問題」「しつけ不足」	生活リズムの一貫性、視覚支援、家庭・学校連携
コミュニケーション症	不安や緊張を言語化できない →夜に覚醒	不安増大、登校しぶり、情緒不安定	「甘え」「気持ちの問題」	気持ちの代替表現、安心できる就寝前関わり
チック症／トゥレット症	睡眠不足でチック抑制が困難	チック増悪、疲労、集中低下	「わざとやっている」	睡眠時間確保、不安軽減、無理な抑制をしない
発達性協調運動症 (DCD)	身体緊張・疲労が抜けにくい	倦怠感、集中困難、自己評価低下	「体力がない」	ストレッチ、リラックスできる身体活動

今回は、睡眠不足症候群について 説明しました



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回も 睡眠症について

