

「子どもの脳を守る」

児童発達支援管理責任者 千年原 光子

皆様、毎日のお仕事お疲れ様です。

今月のお話は子どもの睡眠不足についてお話したいと思います。
日本人は、大人・子ども共に睡眠時間が短いという、アンケート調査が出ているそうです。

乳幼児では、10時以降起きている割合が50%を超え、中学生では深夜0時以降まで起きている割合が20%、高校生では50%を超えているという結果が出ているとのことです。

その結果、子どもの訴える3大症状が、「あくびが出る・眠い・横になりたい」とあり、授業中にあくびをしたり、手遊び、机に伏せていたり集中して学習に取り組めない子どもも多いということです。

不登校原因の第2位に、生活リズムの乱れが上げられており、夜更かしによる睡眠リズムの乱れから、朝起きられず不登校に繋がっている例もあるようです。

研究チームが、睡眠不足で不登校になっている、子どもの脳血流画像を見てみると血流の低下が見られているとの話しです。

睡眠不足の原因としては、ネット・ゲーム・スマホの長時間使用が問題になっているそうです。私たちもついつい途中でやめることが出来ずに、長時間使用していることがあります。



注意が必要かもですね。

ゲームを1時間行くと、興奮ホルモン（ドーパミン）は倍増し、長時間行くと脳の大脳皮質で神経繊維の走行は乱れ、脳の萎縮も見られたとの報告もあるようです。

もう少し、もう少しと言って止められず、インターネット依存症に発展し、止めさせようとするときれて暴言や暴力行為、自傷行為を繰り返すケースもあると聞きました。そうなる専門の病院を受診しなければならず、入院処置といった事になり得る可能性も出てきます。

子どもにとって睡眠は、体と脳の疲れをとるだけではなく、昼間学んだ知識を整理し、記憶する時間でもあると言います。依存症になる前に、家庭・学校・地域との連携が必要になり、睡眠の大切さ、依存の恐ろしさ、今必要なことはなにかなど子どもと向き合い、話をしていく必要もあるのではないかと思います。

縁あってだいちを利用している可愛い子どもたちが、規則正しい日常生活を送っていただけるように、ご家族・学校・スタッフで連携し子どもを見守って行けたらと思います。今後も気になることや些細なことでも結構です。いつでもご相談ください。



保護者向け 放課後等デイサービス評価表

鹿児島県が示している上記アンケートへのご協力ありがとうございました！



記述回答

① 人数によって少し混雑しているような感じもします	それぞれの興味に合わせての遊具も有るし良いと思います
活動スペースの基準が分かりません	
② 利用児童と職員の人数が把握できない	何人に何人付くのか分からないので分かりません
⑥ 入所間もないので判りません	機会を設けられているのか分からない
⑦ フェイスブックや毎日の連絡帳で様子が分かりやすいです	
⑩ 入所間もないので判りません	保護者同士の交流は無い まだ行われていないので分かりません
⑪ 苦情をまだ言ったことが無いので分かりません	
⑮ 入所間もないので判りません	説明を受けていないので分かりません。もししたら最初にあったのかも知れませんが記憶にありません
⑯ 非常時にどのような備えがしてあるのかまだ聞いていません	入所間もないので判りません 行われていると思いますが、聞いたことが無いので分かりません
⑰ 先生方や友だちと会うのを楽しみにしています	とっても楽しみにしています！！
⑱ 大変良くして頂き大変ありがたく思っています	いつも、いろいろ工夫等をして頂いて、ありがとうございます。

保護者による評価表 アンケート集計から見た努力点や改善点などについて

だいちのコメント

まず、8割の回収率は保護者による信頼度を表しているように感じます。ありがとうございました。

最も「いいえ」の数が多かったのは⑩保護者間の連携支援でした。施設によっては、保護者参観や昼食会といったイベントを行っている所もあるようです。今のところ「だいち」ではそのような計画は有りませんが、今後保護者のご意見も伺いながら検討してみたいと思います。

また、⑥の児童館との交流については「だいち」では実施の予定はありません。これについては、慎重に検討しなければならないと考えております。

①の活動スペースは、人数が多い日には狭く感じます。しかし、課題学習や静養室的利用をしなければならない場合2階の会議室や相談室を利用している児童もおり、その点では適切な広さだと思います。今後、施設の拡充を図るうえではもう少し広い物件を探していきたいと思っています。

③のバリアフリーに関しては、車いす利用児等重度心身障害児の受入は現在考えられませんので、「だいち」は現状のままで行くしか無いと思っています。

⑮非常時対応マニュアルの説明と⑯避難訓練については、深く反省させられた点です。マニュアルも作ってあるのですが、保護者への説明を怠っていたことに気づきました。別添のようにご紹介しておきます。また、避難訓練も年間行事には入れて有るのですが、周知しておりませんでした。申し訳ありません。11月9日から15日が「秋の火災予防週間」と位置づけられているため、今年度は11月13日（月）に避難訓練を実施しようと考えています。「だいち」の設備を整えた際、消防署が『消防用設備等検査』を実施し、「検査済証」を玄関に掲示してあります。非常口を示す常夜灯もその際に設置したものです。

最後に、満足度の項ではすべての保護者から「はい」を頂いております。しかし、細かな点で至らないことが多々あると思います。全職員で力を合わせて、一人ひとりを大切にする「放課後等デイサービスだいち」として成長できるように頑張ってお参りますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。