

* よどじん *

淀川区は、子どもの睡眠改善を支援することを宣言します!
そこでお話を伺うのは、脳科学者の水野敬先生。
脳科学と睡眠!? じっくり聞いてきました。

今月のよどじんは、
理化学研究所 上級研究員
大阪市立大学大学院 特任講師

みずの けい
水野 敬先生



脳と睡眠?

私の研究テーマは、子どもの睡眠と疲労の関係なんです。脳と睡眠には、密接な関係があります。特に、成長期の睡眠は、脳の発達に本当に重要。「たかが睡眠」と軽視しないでほしい。

私が研究テーマを決めたきっかけも、「このままではいけない」という危機感でした。研究で出会った不登校の子どもの目が、本当に覇気がなく、グッタリしていたんです。なんでこんなに疲れているのか。そこから、子どもの疲労について研究をはじめ、「睡眠」に行きついたので。

子ども達の睡眠が危ない

今の子ども達は、大人が考えるよりも疲れています。ここ10年の間でも、継続的な疲れを感じる割合が、小学校4~6年生で約3倍、中学校1~3年生で約2倍も増えているというアンケート結果も

一児のパパ

5歳になる娘の成長が楽しみ。「将来必要となる能力は何か、娘にも熱く語りますよ(笑)」



悩み

自分の成長「思ったよりも前に進めていない自分がある。今を超えていきたい」

昭和53年生まれ(37歳)

主な研究テーマは、子どもの疲労、学習意欲と脳機能発達に関する調査研究・脳科学研究など。
大阪市大・ロンドン大との共同研究で「恋人を見てドキドキすると、特定の脳領域が活性化する」「長時間の作業中に残り時間を提示するとヤル気が湧いてくる」などユニークな研究でメディアにも度々取り上げられている。

出ています。なぜか?それは睡眠に深く関係します。

情報化が進む現代社会では、スマホやゲームに受験勉強と、睡眠を削り取る要素がたくさんあります。睡眠時間、良好な睡眠が脅かされているんです。

科学の力で睡眠を守る!

私は脳科学の研究者ですから、子ども達が眠れる環境を調査・研究し、科学という力で解決するアイデアを提供していきます。しかし、それらを実践していくには保護者、地域、企業、行政等、様々な立場の方と協働していかないとけません。例えば、木製の壁で囲まれた部屋の方が疲労を軽減できることが分かったなら、建築関係企業との連携が必要となる。そういう部分では、先日淀川区で講演(※)させていただいたことは、行政との連携という面でもとても良い流れになったと思っています。

協力します、「ヨドネル」!

そして、淀川区の「ヨドネル」宣言。行政が子どもの睡眠の重要さに着目してくれるのは、本当にありがたいことなんです。私もぜひ協力していきたいと思っています。

これから社会にふみ出す若い世代に、希望を持って「今」を生活してもらいたい。そして将来、通勤電車でみんながニコニコしているような、そんな楽しい社会づくりにつながる研究を続けていきたいと思っています。

※教育講演会「ホントは怖い!子どもの睡眠不足」
…9月11日淀川区民センターにて開催

子ども達の睡眠を守る

