

あそびのまなび

のう かくせい
～脳と覚醒の関係～



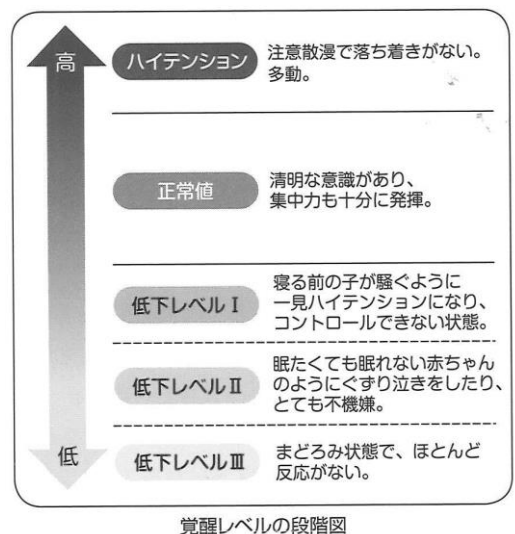
昼間ぼーっとしてしまい、活動に入りにくい子どもたちや、夜暗くなっても寝られず、部屋の中で汗をかくまで走り回っている子どもたちがいます。そのような状態を『覚醒（脳の目覚めの程度）』という言葉を用いて説明することがあります。覚醒は低くても高くても適切な行動をとることができません。今回のあそびのまなびでは、覚醒と睡眠の関係について触れます。

覚醒とは

覚醒とは、脳の目覚めの程度のこと。一般的に覚醒が下がるとぼんやりした状態になり、上がると興奮した状態になるといわれています。生活の中で、適切な覚醒の状態であることが、適応的な行動や生活、学習につながります。

活動の準備運動

日中活動をするためには、適切な覚醒状態であることが大切です。覚醒が低い場合は、集中する活動・学習の前に、トラampolineを跳ぶ、走るなど体を動かしたり、刺激を入れたりしてから活動に入ると効果的です。



覚醒レベルの段階図

引用：発達が気になる子の感覚統合 木村順 著

発達障害と睡眠

発達しょうがいの子どもの中には、昼間体が疲れるまで活動しても、夜寝ない子どもたちがいます。このことに対しても覚醒が大きく影響していることがあります。

ワンポイントアドバイス

覚醒のコントロールが未熟な場合、覚醒が上がったままになり、なかなか眠ることができません。

- ① 寝室は、TVやおもちゃなど刺激の少ない部屋にしましょう。
- ② 寝る前に毛布やタオルなど自分の好きな感覚のものに触れたり、絵本を読んだりなど脳を落ち着けるような静かな活動を入れましょう。
- ③ 落ち着いた声がけをしましょう。例えば、ゆっくり話す。声のボリュームを下げる。声の調子を下げる等。



お気に入りのふわふわした柔らかいタオルは覚醒を下げます。掛布団から入る刺激も子どもたちの睡眠に影響を与えます。夜寝られない、眠りが浅い子どもさんがおられましたら、担当や心理判定員、児童発達支援管理責任者にお気軽にご相談ください。