

ママのための 元気と学びのチョイメモコラム

夜遅くまで起きていたり、寝つきが悪かったりすると脳の成長に大きな影響を与えます。特に日本人の睡眠時間は足りていないことが多いので気を付けてあげてください。

子どもの脳は“睡眠”で育つ！夜の過ごし方が未来を変える

1 子どもの脳は睡眠中に育つ

エビングハウスの忘却曲線は有名な原理ですよ。人間は記憶したことを20分で約4割を忘れてしまいます。1日後には約7割を忘れてしまいます。なので、記憶する為には必ず復習が必要です。そして睡眠中に・記憶の定着・脳の成長ホルモン分泌が行われます。睡眠の質が悪いと学力・集中力・情緒安定性すべてに影響します。定期試験などの時、“一夜漬けで寝ずに勉強する”というのは“脳に負担のかかるその場しのぎ”なのです。さっき覚えたのに、昨日徹夜で頑張ったのに、という経験はありませんか？記憶したいなら必ず反復することと睡眠を取ることが大切です。

ウェブコラムで具体例を詳しく掲載しています！

2 寝る前のスクリーンはNG

スマホやテレビの光は脳を覚醒させてしまいます。寝る1時間前にはブルーライトを浴びないようにするのが理想です。特にストーリー性のあるものなど頭を使って見るものはNGです。

3 家族の睡眠は“親の状態”で決まる

寝かしつけの際など親が緊張している（不機嫌・疲れている）と子どもは不思議なほど眠れません。逆にリラックスして穏やか（上機嫌）でいると子どももスッと眠れるようになります。親の緊張感が不思議なほど子どもに伝わるのです。私の寝かしつけの際に子どもが遊び、興奮している時の対処法を1つご紹介します。ダメな方法は「静かに寝なさい（怒）」です。子どもは怒られた。と委縮しながら親の様子が気になり眠れなくなります。私の場合、「静かにするゲーム」を開催します。そして、「静かな人が勝ち」といつつ「いびきや寝言のまね」などで負けて楽しく子どもたちを勝者にします。そのゲームを何度行ってもパパは勝てない(笑)。その流れで子どもを褒めながら楽しみながら静かに寝る事がパパに勝つための方法にしていくと、静かに寝る事が楽しい遊びになるのです。

睡眠の質は親がリラックスしている状態にいること。心身に余裕がある事が大事です。親が整い、気持ちに余裕を持つことから始まります。酵素風呂で体をほぐし、整えることでイライラしない体を作りましょう。ママがホッとするためのイベントも多く開催しています。色々な気持ちを共有したい、子どもへのアプローチに迷った、などリフレッシュしたい際には是非ご相談にいらしてください。

✦ アストレア王子 (安田 聡史)

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

HEALTH & BEAUTY SALON
ASTREA

100%米ぬか酵素風呂
社交ダンスレッスン

北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています



SPECIAL COUPON

酵素風呂ご利用で
人気の脊椎セラピー

通常30分1,000円

20分無料体験

画面または印刷したものを店頭でご提示ください。

有効期限:2026年5月27日

No.32423478