

解説

紙芝居で睡眠の重要性を伝える

さいとうしのぶ¹⁾、宮崎総一郎²⁾

¹⁾堺市 絵本作家、²⁾中部大学生命健康科学研究所

1. プロローグ「朝が苦手…」

とにかく、朝が苦手。目覚ましが鳴ってもなかなか目覚めることができず、何とか起きようと布団の中でもがいているうちに、再び眠ってしまうこともしばしば。起きてからも身体が思うように動かず、日中もぼんやりし、もちろん仕事もはかどらず、さまざまな締め切りに追われる毎日。また、休日には寝すぎてしまい、その夜には、今度はなかなか寝付けず、スッキリしないまま次の日を迎えるという悪循環。移動手段は睡眠補填の時間と割り切って、乗り物に乗ればすぐに寝てしまい、新幹線は2時間ぐっすり熟睡。飛行機などは、離陸と同時に眠り、着陸で目が覚めるというそんな生活を送っていた私だった。

絵本作家を目指していたころの30代はもっとひどく、日中アルバイトをして、夜の9時から次の日の午前2時くらいまで絵を描き、睡眠を削って頑張ることが何か美德のようにさえ感じていた。当然、身体の具合は悪く、しょっちゅう風邪をひき、無理をすればインフルエンザなどのウイルスに感染。花粉症の症状も重く…頭は、ぼんやりとして、ミスの連続、ちょっとしたことで気持ちが沈みがちだった。体が重いので、もちろん運動などもせず、若い頃は、まったく太らなかったのに、この頃からだんだんと太り始め、さらに身体は重く…それでも無理やり自分を奮い立たせて生活していた。

そんな朝が大の苦手な私が、大きく変わるチャンスが訪れた。私の住む地域の中学校で、不登校のお子さんが急増していたことから、その対策として校区で睡眠教育「みんなく」が行われており、その絵本「ねこすけくんなんじにねたん？」(編著/木田哲生・伊東桃代)(リーブル)の絵を手掛けることになった。早寝早起きなど睡眠について、当然のことながら頭ではわかっていたが、実際のところは、自分自身が実践できていなかった。そんな折、「みんなく」の講演会に来てくださった宮崎先生とお話する機会があり、当時の私の様子を聞いて「ま

ずは、お母さんから元気になりなさいよ！」と声をかけて下さり、先生の治療を受け、ご指導のもと自分自身の睡眠ときちんと向き合い、改善される機会を得たのだった。こうして治療と正しい睡眠を学び、実践した結果、4年たった今では、朝6時過ぎには目覚ましなしで、すっきりと起きることができ、日中もほとんど眠気はなく、移動中は乗り物でも眠ることがなくなったので、仕事や読書、趣味の俳句を推敲したりなど非常に充実した時間に変化した。

一番大きな違いは、身体が軽く、以前あった肩こりや倦怠感がなく、また、気持ちが前向きになり、ちょっとしたことで落ち込まなくなった。仕事の効率も上がったので、1年間に出版する絵本が1冊確実に増えた。そして朝と夕方、犬の散歩で、40分ずつ歩くことで、朝日を浴びて何か力が湧くようにさえ思え、その時間を利用して街のゴミを拾い、すっきりした気持ちで一日を始められるようになった。

朝ごはんもしっかり食べることができ、昼食も栄養を考えたものを十分に取り、夕飯は次の日の朝、空腹を感じられるように極力控えめにした。その結果、以前の体重から5キロ減ったのである。体が軽くなったので、移動中もエスカレーターなどを使わず、階段を軽く上がれるようにも。もちろん、夜は9時を過ぎると自然と眠くなり、10時までにはすっきり眠っていることが多く、入眠中も目覚めまでほとんど起きることはなくなった。

2. アクト1「紙芝居をつくる！」

正しい睡眠で得られた私の健康と前向きな気持ちをなんとか皆さんに伝えたい…まずは、私の得意とする児童書や絵本で伝えることができれば。そう考えていた矢先、株式会社教育画劇の編集の方から「睡眠の紙芝居を描きませんか？」というお話をいただいた。スケジュールが厳しかっ

たのと紙芝居はまだ経験が浅いので自信がなかったが、宮崎先生にご相談したら、「是非やりなさい」と言っていただけたので、お引き受けすることになった。

さあ、睡眠の紙芝居・・・どうする？宮崎先生は、ヒントとなる資料をたくさん送ってくださって、私もどうしたら、ターゲットである 4, 5 歳の子に眠ることの大切さをわかってもらえるかを考えた。こういった教育的なもののよくあるパターンとして、寝ないとこんな恐ろしいことになるよという伝え方があるが、それはしたくない。恐怖で、行動を促すというのは好きではない。そんな折、息子が幼稚園の時に運動会やイベントがある度に、金メダルをもらって喜んでいたことを思い出した。それがたとえ先生の手作りであって、もらった時にはとても誇らしげであった。今でも思い出の詰まった金メダルは取ってある。そうだ！睡眠にとって良い行いをした者に金メダルを与えて、それが正しい行いであると伝えるのはどうだろう？また、眠るのは夜なので、たいていは夜のストーリーを考えがちだが、そうではなく、まずは朝のすっきりと目覚めるところから物語を始めよう。そして、金メダルを与えるのは、お日さまがいい。お日さまの使いである『おひいさん』と名乗る者が動物の子どもたちに金メダルを渡す。そういう設定なら、子どもたちも明るいイメージで受け止めてくれるのではないかと考えた。『おひいさん』登場の際には「ネルコハソダツ ネルコハソダツ・・・」と本人が呪文のように繰り返し唱えることによって、『おひいさん』登場を認識し、自然と昔からあることわざを覚えることができる。タイトルもこれで決まり。

また、紙芝居の要所、要所に先生方や保護者の方が学べるように、科学的な解説を載せたので、読み手の大人も学べるようになっている。

そして、実際にこの紙芝居が子どもたちにきちんと伝わるかどうかを学校法人常磐会学園幼保連携認定こども園常磐会短期大学付属いずみがおか幼稚園ご協力の下、アドバイスを頂戴し、完

成に至った。

3. アクト 2「紙芝居で伝えたいこと」

画面① すっきりと目覚めることが大事

「おひさま、おはよう！」リスちゃんが気持ちよく起き、カーテンを開け、おひさまにあいさつする。朝の光で目覚めることと、すっきりと目覚めることが重要であると伝えます。



〈解説〉

朝の光で目覚めます。カーテンを 10 センチ開けておくと、よい目覚めになります。遮光カーテンでは目覚めが悪くなるので要注意。

画面② 起床後太陽を浴びる

起床したリスちゃんにお日さまの使いの『おひいさん』が登場し、金メダルを手渡す。起床後に太陽を浴びることの重要性を伝える。



〈解説〉

起床して太陽の光を浴びると、目から入った光の信号が、脳の体内時計をリセットします。その後、14～16時間すると睡眠ホルモンのメラトニンが脳内で分泌され、自然に眠くなってよい睡眠につながります。朝の光を浴びないと体内時計がリセットされないで遅れていき、眠る時刻が遅くなってしまいます。

画面①～⑤ 朝ごはんを決まった時間に食べることが大事

今度は、朝ごはんを食べているきつねくんには『おひいさん』から金メダルが手渡される。朝ごはんを作ったお母さんにも。毎朝決まった時刻にしっかりと朝食をとることの重要性をわかりやすくメカニズムを伝える。いずみがおか幼稚園の先生方のアドバイスにより、⑤画面は、少し説明となるため、子どもたちを退屈させないために、画面を3分割し、わかりやすく伝えている。



〈解説〉

毎朝決まった時刻にしっかりと朝食をとると、胃や肝臓にある腹時計がリセットされ、脳にある体内時計とのずれがなくなります。また、朝食にたんぱく質の豊富な大豆製品や乳製品を取って太陽を浴びるとタンパク質を原料に、昼にはセロトニン（覚醒を調節するホルモン）、夜には、睡眠を促すメラトニンが作られて、良い睡眠が導かれます。

画面⑥⑦ 日中、おひさまの光をしっかりと浴びて身

体を動かすことが重要

今度は外で元気いっぱい遊んでいるリスちゃんとキツネくん、うさぎちゃんに金メダルが与えられる。日中ひかりを浴び、身体を動かすことの大切さを学びます。

画面⑧ 睡眠が足りないと病気になる

金メダルをいっぱい首から下げたくまくんが登場し、以前は寝るのが遅かったため、病気がちだったことを伝え、睡眠が足りないと病気になることをわかってもらいます。



画面⑨ 眠っている間に成長する

ベビーカーで寝ているきつねの赤ちゃんが登場し、眠っている間に大きく成長していることを伝える。赤ちゃんに小さい金メダルが渡される。

〈解説〉

睡眠中に成長ホルモンが分泌され、子どもの脳や筋肉、骨が成長します。成人でも組織の修復や疲労回復が行われます。睡眠は疲れた脳を休ませるだけでなく、記憶を整理したり、固定したり消去したりもしています。



Chubu University, 1200 Matsumoto-cho, Kasugai,
Aichi 487-8501, Japan

Keywords: Picture story show, sleep education,
child,

画面⑩ おひいさんとの別れがあり、

画面⑪⑫ 眠ることの重要性を認識

睡眠についてたくさんのことを学んだリス
ちゃんがいつもと違って、ワクワクした気
持ちで就寝。眠ることの重要性を伝える。
他の動物たちもしっかり眠っている様子を
最後に見せて、紙芝居を見た子ども達にも
同じような行動をとれるように促している。

4. エピローグ:紙芝居による睡眠教育

紙芝居が完成し、全国各地の様々なところで実
演しているが、不登校などのお子さんが急増する
昨今、保育園、幼稚園、学校などでの睡眠の教育
の必要性を大いに感じる。

子どもたちに限らず、保護者を含めて大人も、
睡眠について知らない方が多い。一人でも多くの
方に睡眠の大切さを知ってもらうべく、今後もわ
かりやすく楽しく学べる作品作りに挑戦したい
と思う。

参考資料

- 1) 木田哲生, 伊東桃代, さいとうしのぶ: ねこす
けくん なんじにねたん? リーブル, 2018.
- 2) さいとうしのぶ, 宮崎総一郎: ネルコハソダツ
ネルコハソダツ… 教育画劇, 2022.

Title: Telling the importance of sleep through
picture story show

Author(s): Sinobu Saito¹⁾, Soichiro Miyazaki²⁾

Address(es): ¹⁾ 3-3-43 Chayamadai, Minami-ku,
Sakai, Osaka 590-0015, Japan

²⁾ Research Institute of Life and Health Sciences,