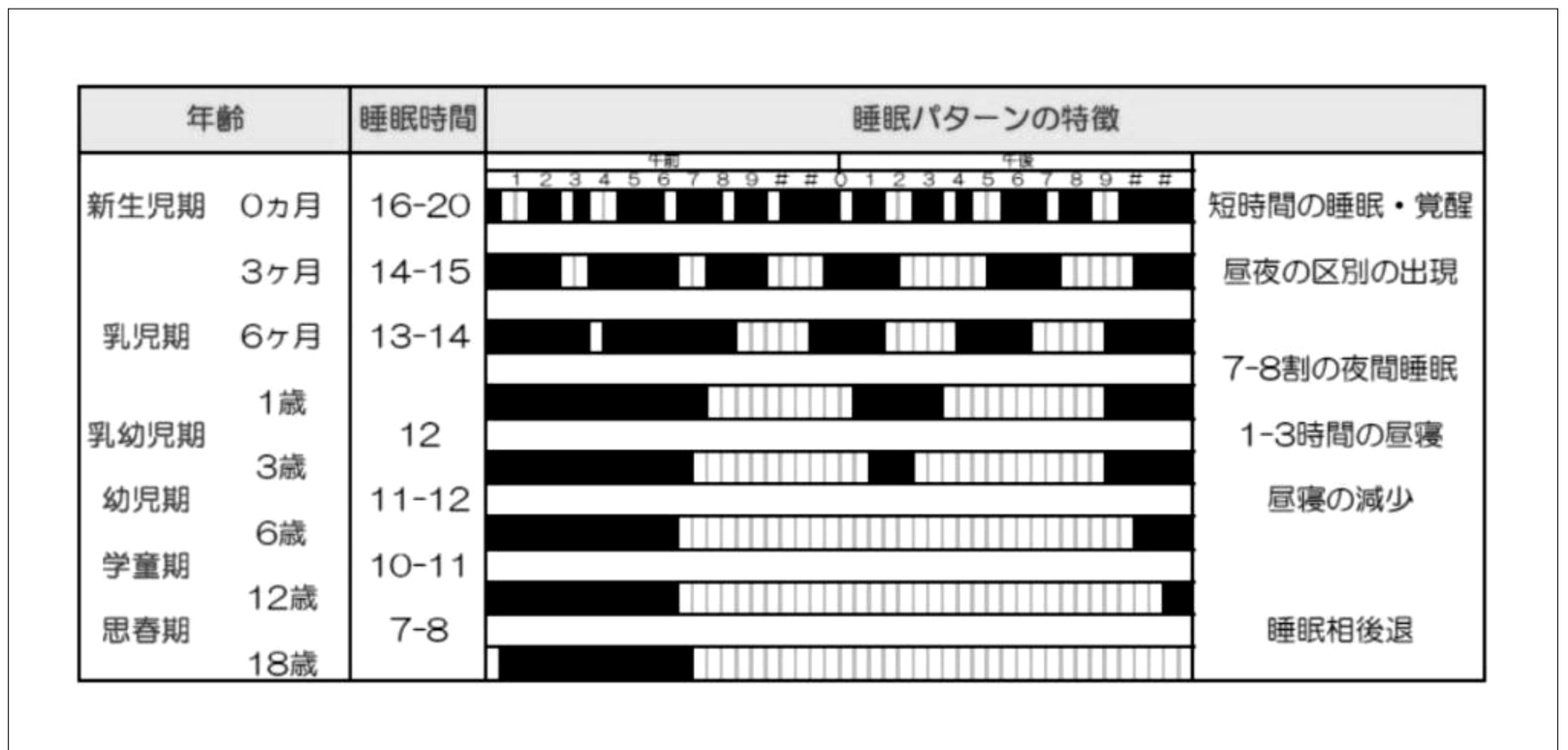


科目	学部	学科	専攻・コース
小論文	家政学部	児童学科	—
受験番号	氏名		採点

問1 子どもにとって、睡眠は健やかな成長のために欠かせないものである。

資料は年齢毎の睡眠の特徴を表したものである。この資料から読み取れる睡眠の特徴について、年齢の順に述べなさい。(300字以内)



資料：年齢毎の睡眠の特徴 「未就学児の睡眠指針」

厚生労働科学研究費補助金未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班

(2018年 愛媛大学医学部附属病院 睡眠医療センター発行)

科目	学部	学科	専攻・コース
小論文	家政学部	児童学科	—
受験番号	氏名		採点

問2 夜ふかしの子どもが、幼稚園や保育所等に入園してくると、園での活動や生活リズムの形成に大いに影響する。以下の文章（図表を含む）を読んで、子どもの睡眠と家庭・社会環境に関する現代社会の課題および改善について、あなたの考えを述べなさい。（600字以内）

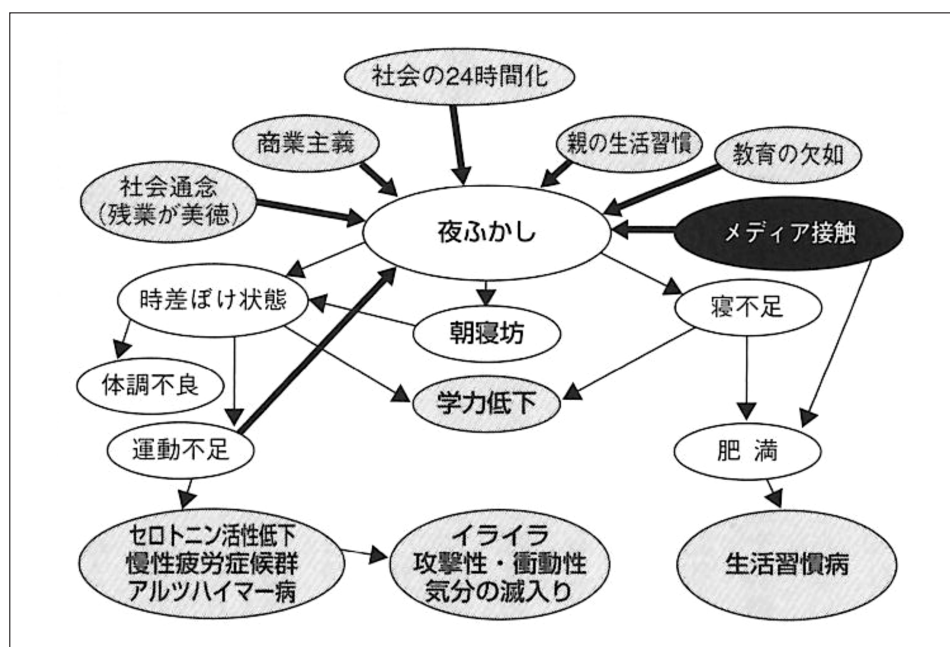
「お父さんが帰ると1歳のお嬢さんが喜んで興奮してしまい、夜ふかしになってしまう」、という悩みについて相談を受けたことがある。以下が私の回答である。

「ヒトは周期24時間の地球に暮らしていますが、ヒトの生体時計の周期は24時間よりも長いのです。ですからヒトは毎日生体時計と地球時間との調整をしなければなりません。ヒトは毎日無意識のうちに朝の光を浴びることで生体時計の周期を短くして地球時間に合わせているのです。そして夜の光は朝の光とは逆に生体時計の周期を長くします。

このような働きはヒトの力ではどうしようもありません。朝起きて、朝陽を浴びて昼間に活動し、夜は休むようにヒトは作られているのです。夜ふかしをし、朝寝坊をし、朝の光を浴び損ねていると、生体時計と地球時間のズレがどんどん大きくなります。すると、慢性の時差ぼけ状態になってしまいます。

ご質問のお嬢様は朝は何時に起きていますか？ また午前中は元気に遊んでいますか？ 朝寝坊で、午前中は今ひとつ元気がなく調子が出ない、そんな慢性の時差ぼけ状態になってはいないかと心配です。

ヒトが能力を最大限に発揮できるのは、朝陽を浴び、昼間活動し、夜きちんと休めているときです。このことをわかってください。夜中にお帰りになるお父さん、帰宅したときに絶対にお嬢様を起こさないようにお願いします。お嬢様とのスキンシップは朝にしてはいかがでしょうか？（後略）」



図表：夜ふかしを招くさまざまな要因とその影響

(出典) 神山 潤『「夜ふかし」の脳科学 子どもの心と体を壊すもの』中公新書ラクレ 2005 p232および pp.234-236

(一部改変)

