

みなさんこんにちは、県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。
年末年始、ぐうたらと過ごしすぎたせいでしょいか、午後になると睡魔との激しい格闘を繰り広げることがありました。
今回は、もう睡魔との戦いをしなくてもいいかも…、というお話です。

「パワーナップ」をご存知でしょうか。
昼寝やうたた寝を意味する「nap (ナップ)」と「PowerUP (パワーアップ)」を掛け合わせて作られた造語で、昼間の短時間に行う仮眠のことで、脳や身体の疲労をとるためには非常に効果的であるとNASAの研究でも明らかになっています。
AppleやGoogle、Nikeといった企業もオフィス内に仮眠スペースを作って実施しており、日本では2014年に厚生労働省が「健康づくりのための睡眠指針」でリフレッシュ方法の在り方を示し、2019年には福岡市が「#PowerNap」プロジェクトと題して休み時間中の昼寝を推奨する取り組みを行っているようです。
私が中学校で勤務をしていた時、視察に行った愛知県の中学校でも5時間目の前に「瞑想タイム(10分)」という時間があって、全校生徒が自分の席で仮眠するというのをやっていました。

パワーナップで期待できる主な効果は、①集中力アップ、②ストレス軽減、③記憶力・作業効率アップ、④心臓疾患や認知症の予防で、大人も子どもも、ほぼ同じ効果が期待できます。
「早起きは三文の徳」ならぬ「昼寝は四文の徳」といったところでしょうか。

特に、現代はパソコンやスマホからの膨大な量の情報を処理しています。この現代社会を生きる中で、脳の疲労をとることはとても重要です。パワーナップをすることで、脳の疲労をとり、本来の能力を発揮できるようになります。ある研究では、夜の睡眠に比べ3倍以上の効果があるとも言われています。

パワーナップの効果的な実践方法は、
①場所はどこでもOKですが、うるさすぎず、静かすぎない環境がおすすめ。
②仮眠の前にカフェインを摂取する。
③寝やすい体勢で寝る。
④必ずアラームをかけ、30分以上眠らないようにする。30分以上寝てしまうと目覚めがともつらくなってしまいます。
⑤起きたら体を伸ばすなど、軽めのストレッチを行う。

子どもにとっても、お昼寝は食事や遊びと同様、成長に欠かせない行動の一つ。

子どものお昼寝をサポートするための5つのポイントは、

- ①子どもが嫌がる場合は無理にお昼寝をさせない
- ②お昼寝の直前にスマートフォンやテレビを見せない
- ③部屋の明るさや温度を調節する
- ④長時間のお昼寝は避ける(1~2時間程度)
- ⑤午前中に軽く運動させておく

子どものお昼寝は親にとっても重要な時間で、子どもが眠ったタイミングで、親も一緒に休憩するのがおすすめです。添い寝をすれば、子どもも安心してくれます。また、読書をしたり、イヤホンで音楽を聴いたりするのもよいでしょう。

お昼寝は、子どもの成長や発達に欠かせません。子どものペースに合わせながら適切にお昼寝をさせ、さまざまな能力の発達をサポートしましょう。

大人にとっても集中力アップ・ストレス解消・体力回復など、さまざまな効果が期待できます。休み時間中に職場で昼寝をすることに対して賛否両論あるかと思いますが、生産性の向上・福利厚生面で非常に効果があるということは立証されていますので、職場でも試験的な実施から検討してみてもいいでしょう。

【参 照】

- ・オフィスのギモン? https://www.office-com.jp/gimon/office-tips/job_nap.html
- ・疲れに効くコラム https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/detail_166.html
- ・厚生労働省 e-ヘルスネット：睡眠不足や睡眠障害、子どもへの大きな影響
- ・伸芽's クラブ
<https://www.shinga-s-club.jp/column/%E3%81%8A%E6%98%BC%E5%AF%9D%E3%81%AF%E5%B9%BC%E5%85%90%E3%81%AE%E8%83%BD%E5%8A%9B%E3%82%92%E3%82%A2%E3%83%83%E3%83%97%E3%81%95%E3%81%9B%E3%82%8B%E5%BF%85/>

子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★