

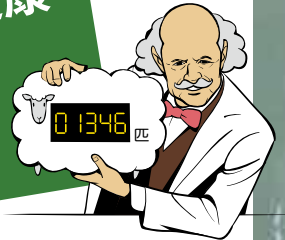
教えて ミーツアカデミー 世界の最先端!

取材・文/大越裕
イラスト/岡田文

note.13

◎研究テーマ 子供の睡眠健康 教育の研究

関西学院大学
教職教育研究センター
小谷正登 教授



現代人は大人も子供も昔に比べて、
睡眠時間がかなり減っているのだから。
そして子供の発達にどう影響するのか、
どう解決するかを研究する教授を直撃!

教授の歩み

1958年 兵庫県生まれ
1981年 関西学院大学経済学部卒業
1984年 関西学院大学大学院文学研究科修士課程修了
1984年～1987年 大阪府内の私立中学校・高校教諭
1987年～2003年 兵庫県立高等学校(特別支援学校)教諭
2001年 武庫川女子大学にて博士(臨床教育学)の学位取得
2009年 リレベルト大学に留学(デンマーク・オーデンセ市)
2010年 関西学院大学教職教育研究センター・
大学院文学研究科教授



Q1 どんな研究?

子供にとって睡眠がどれくらい重要かを、教育学・福祉学・心理学、さらに脳科学の知見も取り入れて明らかにしようとしています。NHKの調査によると、1965年から2010年にかけて、小学生で43分、中学生では58分も睡眠時間が減っています。睡眠の質が悪くなると学習意欲が低下し、攻撃的になることも分かってきました。今話題のいじめの原因の一つに、もしかすると睡眠不足があるかもしれないのです。

聞いていました。そんなときにデンマークを訪れて同国の余裕のある教育に触れました。夜6時になるとみんな家に帰って、家族と一緒にゆっくり過ごすのが当たり前の生活です。デンマーク語には「ヒュッゲ」という言葉があります。これは「人と人のふれあいやから生まれる心地良い空間と時間」という意味。日本でもヒュッゲの精神のような「ゆったりとした時間」「居心地の良さ」に基づく教育を行うべきではないか、と考えるようになりました。

ストレスが大きな原因の一つと考えています。睡眠の重要性や規則正しい生活の大切さ、また日本と異なる時間帯で生きているデンマークの人々の教育を知ることで、生活や価値観を見直し、さまざまな教育問題の解決策を考えられると思います。ある母親に「子供はどうかすれば短い睡眠で効率良く勉強できますか」と聞かれたことがあります。そういう効率優先とは真逆の方向に社会全体の価値観を問い直したいです。

Q2 きっかけは?

10年前、高校教師をしていたとき、保健室で朝睡眠をとってから教室に来る生徒が複数いることに気づきました。彼らは教師とトラブルを起こすことが多く、逆によく睡眠をとると不思議と落ち着いてきました。また中学受験で睡眠時間を削って勉強している小学生の中に、心身の不調を訴える子供が多いと



Q3 研究の面白 いところは?

今の日本の子供たちの多くが「忙しさ」の中に生きています。いじめや不登校、暴力行為などの問題行動も、その忙しさが生み出した

Q4 何の役に立つ?

睡眠に関する研究は、医学や脳科学、臨床心理学や教育学など、さまざまな分野の知識が必要です。まだ始まったばかりの分野ですので先駆的な面白さがあります。子供や先生、母親たちに睡眠の大切さを伝えたとときに「これからは早寝早起きの生活をします」と前向きな反応があると嬉しいですね。

プロフェッサーCheck!!

趣味

ロイヤルコペン ハーゲンの蒐集

ロイヤルコペンハーゲンのイヤーマグカップの収集。現地のアンティークショップなどで探しました。



愛用の
文房具

システム手帳

教授昇任のときに家族からもらったダ・ヴィンチのシステム手帳。これはすぐく愛用しています。



今日の
昼ご飯

学内のレストラン

関学会館の[レストラン・ポプラ]に行くことが多いですね。落ち着いた雰囲気です。落着いた雰囲気です。



行きつけの
居酒屋

うお匠 せん

少数でも個室が確保でき、ゆったりとお酒を飲みながら食べたいです。西宮北口近辺で飲んでいます。

