

大阪+知的障害+地域+おもろい=創造

知の知の知の知

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所情報誌通算 3844 号 2017.8.19 発行

「孤立」救うには... (1) 孤立社会—日本の現状 つながり取り戻そう

忙しい日常の中でふと足を止めて、まわりを見る。みなさんのそばには誰か頼れる人はいるだろうか？

親やきょうだい、親友、学校の先生……。いろんな顔が浮かぶに違いない。

だが、日本社会全体に目を向けてみると、どうだろう。高齢者のみの世帯の半数以上が介護または支援が必要な人を抱え、社会に参加できない「ひきこもり」は若い世代を中心に推計54万人。これ以外にも、自ら命を絶つ自殺者の割合は先進国最悪レ

ベルであり、虐待を受ける子供も数多くいる。多くの人が、誰にもSOSを発信できずに苦しんでいるのだ。

こうした問題は、人口減が進む未来の日本社会ではより深刻になる恐れがある。10代にとっても、近い将来、自分の身に降りかかってくるはずだ。

読売中高生新聞ではこの度、社会から孤立し、苦しむ人を救うアイデアを募る「中高生未来創造コンテスト」を企画した。10代ならではの自由な発想で、人と人、人と地域とのつながりを取り戻すためのアイデアを送ってほしい。

身のまわりにきっといるであろう孤立した人々に何ができるのかを、ともに考えよう。

「支え合い」希薄化

日本では今、社会から孤立し、苦しむ人たちの存在が社会問題化している。家族のあり方の変容や急速に進む少子高齢化、地域社会の崩壊などで、かつて存在していた「支え合い」や「助け合い」が失われつつあることがその背景にある。

高齢男性の「孤立」深刻

孤立に悩む人々が増えている要因の一つが家族の

読売中高生新聞 2017年08月18日



あり方の変化だ。

右図を見てほしい。日本の世帯構造はかつて、祖父母、父母、子どもで構成される3世代家族が約4割を占めていた。こうしたアニメ「サザエさん」のような3世代の同居世帯では、子育てを祖父母が手伝ったり、祖父母の介護を父母がサポートしたりすることもできた。

急速な核家族増

ところが、高度経済成長期の1960年代に入ると、若者たちが仕事を求めて、東京などの都市部に流入。「夫婦」または「親と子ども」で構成される核家族化が急速に進み、世代を超えた支え合いが難しくなった。70年代初め頃には「育児ノイローゼ（いわゆる育児不安）」が注目を集めるようになった。

さらに近年、増加傾向にあるのは独り暮らしによる単独世帯だ。高齢者世帯で夫婦のいずれかが亡くなり、独りになるケースが増えていることが影響している。

特に深刻化しているのが、男性高齢者の社会的な孤立だ。国立社会保障・人口問題研究所の調査では、独り暮らしの65歳以上男性の16%超が電話も含めて「2週間に1回以下しか誰かと話さない」と答えた。

親の介護 負担大

家族同士の支え合いについても、今後はますます失われていくとみられる。

最大の原因は少子化だ。夫婦1組が産む子どもの平均数とみなされる「完結出生児数」というデータがある。これは、結婚してから15～19年が経過した夫婦の平均出生児数を指す。かつては4を超えていたが、2015年段階では1.94人にまで落ち込んだ。子供が多かった時代は分担できていた親の介護の負担も当然、大きくなる。

ひきこもり 相談なく長期化

社会とのつながりを絶つ人も少なくない。

近年、社会問題になっているのが、自宅からほとんど出ない「ひきこもり」だ。

国が2015年、15～39歳を対象に行った調査では、ひきこもりは全国に約54万人いると推計された。きっかけは、学校や職場への不適応、就職活動の失敗、人間関係がうまくいかないことなど多岐にわたる。NPO法人「KHJ全国ひきこもり家族会連合会」によると、ひきこもりがいる家庭の中には、まわりに相談せず、支援も受けられないケースが多く、ひきこもりの長期化や高齢化につながっている。



高い「自殺死亡率」

自ら命を絶つ自殺も深刻だ。昨年、日本では自殺者数は2万人を超え、15～39歳の死因のトップは自殺だった。人口10万人あたりの自殺者数を指す「自殺死亡率」でも、日本が主要先進国7か国の中で最も高い。

「誰でも直面する可能性」 中央大・山田昌弘教授

社会からの孤立が問題になっている日本の現状を、どう捉えればいいのか？ 家族や人間関係の専門家である中央大学の山田昌弘教授（家族社会学）に聞いた。

社会から孤立する人たちのことを聞いて、「なぜまわりに相談しないの？」と思う人がいるかもしれません。しかし、日本ではみなさんの親世代が子どもの頃から、身近に相談できる家族や親族がどんどん減ってきていますし、地域のつながりも希薄化しています。

加えて、日本人は体面を気にする傾向が強く、悩んでいたり、苦しんでいたりすることを言うのが恥ずかしいと思う人が少なくない。まわりに迷惑をかけたくない、惨めだと思われたくないとの思いから、孤立を深めていくのです。

さらに問題を深刻化させているのが「格差」です。例えば、地方と都市の人口格差。若者が流出し続けている地方では、お年寄りだけの世帯がどんどん増えている。逆に東京などの都会では、裕福な家庭とそうでない家庭の経済格差が生まれている。それぞれが抱え

る問題の中身は違いますが、共通しているのは、心から頼れる相手がいないことです。

孤立は日本人であれば、誰でも直面する可能性がある問題です。高齢化が進むこれからの時代はもっと深刻になる恐れもある。中高生のみなさんにはぜひ自分事として考えてほしいと思います。

展示、少女の救いに 宜野湾で「私たちは『買われた』展」



琉球新報 2017年8月18日
かつて「売春」せざるを得なかったことがある少女たちが自らの体験や思いを表現する企画展「私たちは『買われた』展 in Okinawa」(同実行委員会主催)が18、19日、宜野湾市男女共同参画支援センターふくふくで開かれる。居場所を失った少女たちの支援を続ける「C o l a b o」(コラボ、東京都)の代表の仁藤夢乃さんは「沖縄にも暴力を引き受けることが生き延びるすべになっている子がいるはず。展示会が何かのきっかけになればいい」と期待する。

同展はコラボと、コラボとつながった少女たちによるグループ「T s u b o m i」(ツボミ)が企画し、全国各地を巡回している。仁藤さんは「日本では児童買春のことを『援助交際』と呼び、お金を介することで性暴力を正当化する人がたくさんいる」と指摘する。貧困、虐待、性暴力一。「そこに至る背景があること、援助とはいえない暴力や支配の関係性があることを知ってほしい」。

展示される写真や文章には少女たちの願いが込められている。

インターネット上では「売った女がなに被害者ぶってんの？」など、批判的な書き込みがやまない。「買う側の存在に目を向けられることがなかった。今までの価値観で決めつけず、背景に想像力を働かせる大人が増えてほしい」と仁藤さんはいふ。

過去の展示では来場者が「自分も同じだ」と語り、支援につながったケースもあった。これまでコラボとつながった沖縄の少女はいないというが、仁藤さんは「きっと声を上げていない子が沖縄にもたくさんいる。展示を見て1人じゃないと思ってもらいたい」と呼び掛けた。

展示は午前10時～午後8時半。入場料1500円(高校生以下無料)。

「完全ミルク育児」を推奨 厚生省研究班 HTLV1 母子感染対策見直し

西日本新聞 2017年8月18日

短期、凍結母乳は原則除外

九州に患者が多い成人 T 細胞白血病(ATL)や神経難病の脊髄症(HAM)の原因ウイルスで、主に母乳で感染するHTLV1について、厚生労働省研究班(代表=板橋家頭夫(かずお)昭和大学病院長)が新たな母子感染予防対策マニュアルを策定した。これまでは、感染者からの授乳方法として(1)粉ミルクなどによる完全人工栄養(2)生後3カ月未満の短期母乳(3)ウイルスを壊すため母乳を1度凍らせてから与える凍結母乳ーの選択肢を示していたが、原則として完全人工栄養を勧めるよう改めた。(西日本新聞)

大人よりも深刻——子どもの「睡眠負債」、その実態とは

Yahoo!ニュース 2017年8月18日

「朝、布団からなかなか出られない」「最近、成績が落ちてきた」「ささいなことで暴力を振るう」。こうした子どもたちの異変は、慢性的な睡眠不足が要因になっているケースがあるという。わずかな睡眠不足が積み重なり、さまざまな病気のリスクが高まる状態は「睡眠負債」とも呼ばれる。この睡眠負債が背景にあるのではないかというのだ。ある専門医療機関では年間4000人近くの睡眠に悩む子どもが受診する。子どもの睡眠負債、その実態に迫った。(取材・文=NHK「くうねるあそぶ 子ども応援宣言」取材班/編集=Yahoo!ニュース 特集編集部)

睡眠に悩む子どもの「駆け込み寺」

「最近は何もしていない？ しんどくないか？」

「痛い、頭とか肩が痛い」

兵庫県神戸市の「子どもの睡眠と発達医療センター」。医師の問いかけに小学4年生の男児が答える。目は疲れ切っている。

1年ほど前から、朝、身体がだるく、布団から起き上がることができなくなったという。学校へはほとんど通えていない。寝起きする時間は日によってバラバラで、昼過ぎまで眠り、夕方から覚醒して活動する日も多い。睡眠のリズムの乱れで毎日、1時間ずつ睡眠サイクル



がずれていく「非24時間型睡眠覚醒症候群(睡眠障害)」と診断された。

母親とともに、医師の診察を受ける小学4年生の男児(撮影:殿村誠士)

なぜ男児は複雑な睡眠サイクルになってしまったのか。インターネットの動画やゲームに夢中になり、夜ふかしを続けたことが原因だった。小学校入学前から、寝るのは夜12時を回っていた。次第に身体のだるさや頭や肩の痛みを感じるようになり、ある日突然、朝起きられなくなったという。

「睡眠リズムが乱れて自分ではコントロールできなくなっている。入院を

して専門の治療をしなければ、このままじゃ、あなたの身体が悲鳴をあげちゃうよ」医師はそう伝えた。

同センターには、睡眠リズムの乱れから不登校になるなど睡眠に悩む子どもらが、年間4000

人近く受診に訪れる。多くの子どもに共通するのは、幼少期からのわずかな睡眠不足が、じわじわと積み上がっていき、親や本人が気づかないうちに身体や心に不調をもたらしている状況だ。この「まるで借金(負債)のように蓄積した睡眠不足」は睡眠研究の分野で「睡眠負債」と呼ばれ、近年注目されている。

年間4000人近い子どもが受診する「子どもの睡眠と発達医療センター」(撮影:殿村誠士)

熊本大学名誉教授で同センター設立

に関わった三池輝久医師は、脳や身体の基盤が出来る乳幼児期の睡眠の重要性を指摘する。ここで睡眠が足りていないと、成長・発達に必要なホルモンが十分に分泌されず、



脳や身体の成育が阻害されてしまうという。

「恐ろしいのは、乳幼児期の睡眠不足により、睡眠のリズムを司る『体内時計』が混乱することです。そうになると、一生涯にわたり、何時に寝て何時に起きるなどの睡眠パターンが整わない恐れがある」

乳幼児期の睡眠不足は、その後の睡眠パターンの乱れにつながる恐れがある(提供：NHK)

「慢性的な睡眠不足が続くと、体内時計の混乱や脳機能の低下から「小児慢性疲労症候群」を発症する。」と

三池医師は警鐘を鳴らす。頭痛・腹痛、イライラなどの自律神経系の症状が出始め、記憶力や判断力、やる気が低下し、強い倦怠感に支配されるのだ。勉強に集中できず、当然、成績は低下する。「まるでお年寄りの認知症と似た状態が脳の中で引き起こされてしまう」



と、三池医師は言う。

睡眠負債は大人でも影響を自覚しにくいことが指摘されている。子ども自身が自分の身体の微細な変化や不調を自覚して伝えることは難しく、親も気づきにくい。その間にもじわじわと負債が蓄積され、気づいたときには重症化しているケースがあるという。

子どもの睡眠と発達医療センターは、受診予約だけで数カ月待ちの状態だ(撮影：殿村誠士)

真面目な子が追い込まれる

同センターが入院患者 100 人を対象

に、睡眠障害になった背景を調査したところ、半数以上の要因が「部活動」や「塾」だった。年々、部活動や塾が早朝・深夜におよぶようになり、真面目に打ち込む子どもほど睡眠障害に陥る環境が加速している。

同センターで治療を続けてきたアイさん(取材当時 15 歳)は、もともと活発な性格で、小学生の時はバスケットボールチームの主将も務めていた。ところが中学入学後に、めまいや胃の痛みを感じるようになり、ある日突然、朝起きられなくなった。家を出発する 10 分前になってもアイさんは布団から出られず、母親が必死に頬をさすって声をかけても全く応答がない。ようやく、身体が動くようになったのは登校時間を 1 時間以上過ぎた朝 9 時。この日は 2 時間目の途中から登校した。

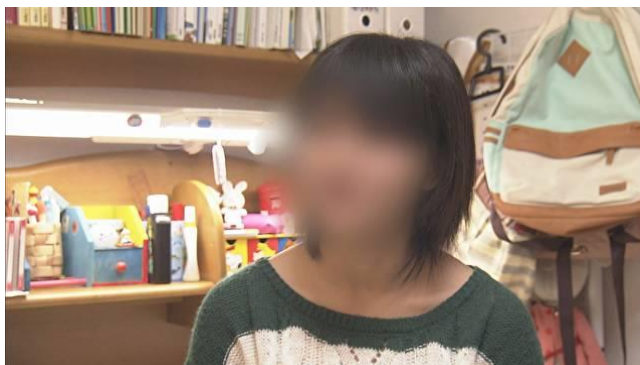
その後、遅刻を繰り返すうちに、周囲からは冷たい目で見られるようになった。「『絶対にあいつは朝来ない』『怠けてるんじゃないか』と陰口をたたかれるのがつらい。学校へ行きたくないわけではない、身体が言うことをきかないんだ」とアイさんは話す。

いくつもの病院を回った末にたどり着いた同センターで睡眠障害と診断される。原因は、アイさんが部活や塾を優先するため徐々に睡眠時間を減らしていったことだと指摘された。



母親が起こしに来てても、なかなか布団から出られないアイさん（提供：NHK）

アイさんは小学校高学年の時から慢性的な睡眠不足だったという。夜 11 時に寝て、起きるのは朝 7 時過ぎ。それが中学に入るとさらに削られていく。塾通いが始まり、寝るのは夜 12 時に。一方で、起床はバスケットボール部の朝練のために朝 6 時に早まった。小学校の時に比べ、1 日 2 時間も睡眠時間を削っていたのだ。



睡眠障害に陥ったアイさん。バスケットボール部でキャプテンを務めるなど、部活動にも熱心に打ち込んでいた（提供：NHK）

アイさんはセンターに 2 カ月半ほど入院。朝、人工的に作り出した強い光を浴びることで、目覚めのホルモンの分泌を促す「高照度光療法」や規則正しく運動や食事をするなどで正しい睡眠リズムを取り戻す治療を続けた。それから 2 年、アイさんは学校生活を送れるまでに回復。今春、第 1 志望の高校に見事合格した。しかし、今でも何かのタイミングで元の生活に戻るかもしれないという、睡眠負債の恐怖におびえながら過ごしている。



睡眠負債に陥りがちな 3 つのタイミング

アイさんの治療にも関わった三池医師は、30 年にわたり約 4000 人の子どもたちを治療してきた。子どもが睡眠リズムを乱すタイミングは 3 つあるという。

まずは保育園・幼稚園から小学校へ入学する段階で生じる環境の変化「小 1 ギャップ」。これまで自分のペースで寝起きをしていた子どもが、朝は 7 時に起きて登校しなければならない。ここで、30 分～1 時間ほど合計睡眠時間が短くなる子どもが現れる。



小学校に上がるタイミングが、最初の分水嶺だ（提供：NHK）

この睡眠リズムのズレが修正できないと、ホルモンバランスが乱れ、起床時に機嫌が悪い、朝食を食べない、腹痛や頭痛を訴えるなどの兆候が現れるが、多くの子どもはささいな症状が見過ごされ、睡眠負債が蓄積したまま過ごしてしまう。

次に「小 5 プロブレム」だ。習い事や、中学受験に備えて学習塾に通う子どもが急増し、睡眠時間が削られる。しかし、ここでもまだ何とか乗り切ってしまう子どもが多いのが現実だという。

医療機関を受診する子どもが最も多くなるのが、中学校入学のタイミング「中 1 ギャップ」だ。中学入学を機に部活動を始める子どもが増える。朝練をする部活も多く、起床は朝 6 時に。放課後の部活動の後に塾や習い事に通う子どもも増え、睡眠時間は小学生の時よりさらに 1～2 時間短くなる。ここでいよいよ睡眠負債に持ちこたえられず、慢性的な疲労感を訴える子どもが現れるという。

気持ちの上では、部活や勉強に打ち込みたいが、身体がだるくてやる気が起きない。授業



も集中ができない。朝の必要な時間に体温が上がらないため布団から出られず、そのまま不登校になってしまう。現に、文部科学省の平成 26 年度の調査では不登校になった子どもの 3 人に 1 人は「不登校のきっかけ」を「生活リズムの乱れ」と回答している。

「忙しい」子どもが増えていることも、睡眠負債の背景にある（写真：アフロ）

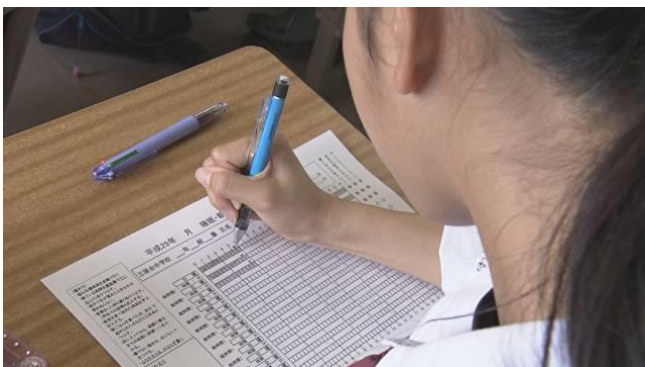
この 3 つのタイミングをどう過ごすか。三池医師は、「徹底して、生活リズムを崩さないこと」と話す。その上で乳幼児期の過ごし方が特に重要だ

という。この時期に、夜 7 時～朝 7 時の夜間に合計 10 時間寝るようにする。そして朝は必ず 7 時に起きる習慣を予め付けておけば「小 1 ギャップ」を回避することができる。小学生になってからもなるべく合計 9～10 時間は睡眠をとることが望ましい。夜 9 時までには寝られるよう、習い事などを親が調整することが大切だ。

重症化すると元に戻すには長い年月を要する。未然に対策を打つ「予防」が睡眠負債を蓄積しないために何よりも大切だという。さらには、それを個々の家庭に任せるだけでなく、学校を含めた地域全体の問題として取り組んでいくことが必須だと三池氏は話す。

地域ぐるみで「睡眠負債」を予防する

大阪府堺市の三原台中学校では、学校や地域をあげて子どもの睡眠を守る取り組みが始まっている。



「睡眠記録表を書いて」

教師のかけ声に応じて、生徒たちがペンを走らせる。時間軸がひかれた横棒のグラフに、眠っている時間を塗りつぶしていく。毎日、寝るのは深夜 1 時を回るのが当たり前という女子生徒。

「布団に入ってから、ついスマホの LINE グループを使い、友だちどうしでやり取りをしてしまう」からだという。

三原台中学校で生徒たちが記入する睡眠記録表（提供：NHK）

同中学では 2 年前からこうした試みを年に 3 回実施している。2 週間分の睡眠時間をデータ化することで、感覚に頼らない、具体的な指導ができるという。指導を始めたきっかけは、明確な理由なく遅刻がちだったり不登校になった子どもに取ったアンケートだった。



9 割以上の生徒が「夜寝る時間が 12 時以降」「夜間の睡眠時間が極端に少ない」など生活リズムに乱れがあるのが分かった。こうした事態を未然に防ぐため、堺市三原台地区では睡眠の専門家である三池医師の助言を受けながら、睡眠の重要性を理解してもらう授業を行うなどの「睡眠教育＝みんなく」をスタートさせた。

三原台中学校では、教師が集まり生徒の支援策を検討している（提供：NHK）

睡眠記録表をもとに、教師たちが睡眠に問題のある生徒の支援策を検討する。この日は、生徒のうち50人が議題となっていた。多くが深夜2時、3時に寝るのは当たり前で、睡眠時間が極端に短い。夜の合計睡眠時間が毎日3時間という生徒もいた。多くの生徒は部活や塾などを必死に頑張る、優等生タイプの子どもたちだった。

ある3年生の女子生徒は、寝るのは毎日深夜2～3時。しかし起床は決まって7時。遅刻はほとんどない。なぜ寝るのが遅くなるのか。「塾の宿題が終わらない」という。多くの難関高校合格者を送り出す有名学習塾に通っている。女子生徒は学校の休み時間も塾の宿題に追われていた。

さらに最近、模試の成績が振るわず、このままだとクラスを一つ落とすと講師から告げられていた。プレッシャーからますます睡眠時間を削って勉強をするようになったという。堺市の「みんなく」を立ち上げた木田哲生教諭（現・堺市教育委員会）は「こんな生活を続けていたら、何かのイベント（挫折）をきっかけに心も身体も折れてしまい、取り返しのつかないことになる。今は異常な状態なんだということを保護者にも理解してもらわな

あかん」と強く訴える。

堺市の「みんなく」を立ち上げた木田哲生教諭（提供：NHK）

堺市三原台地区は、地域の幼稚園や保育園、学校、地域の健全育成会や子ども会、PTA、睡眠の専門医を巻き込んだ「みんなく地域づくり推進委員会」を発足し、地域をあげて子どもの睡眠を守る取り組みを進めている。

週に1日は地区内の全ての部活動を休みにする「ノークラブデー」を作り、



子どもたちの負担を減らしたり、毎月10日を「はよねるデー」と呼び、夜9時までに寝るのを目標に、学校は宿題の量を減らしたり、青色防犯パトカーで地域にアナウンスをするなどの啓発活動を行っている。

木田教諭の調査では、乳幼児期から睡眠サイクルが乱れている子は小学校でも乱れ、小学校で乱れている子どもは中学校でも乱れている。前段階で必ず芽があるという状況だ。乳幼児期から切れ目のない支援を行うことで、三池医師が挙げる「小1ギャップ」や「中1ギャップ」を回避することにもつながるといふ。

こうした結果、三原台地区の小中学校では休みがちだった子どもの32%が睡眠とともに登校状況も改善。また、授業中に集中ができるかという問いに対しても、できたと答えた生徒の割合が増えたという。さらには「自分にはよいところがあると思いますか」という質問に対して肯定的な回答をした生徒の割合が1年で増え、多くの生徒に自己肯定感が増すという結果も出ている。

「みんなく」は、福井県若狭町や青森県三戸市など他の地域にも広がってきている。三池医師は言う。「子どもに睡眠時間を削らせるほどのノルマを課していないか。子どもの睡眠負債の問題は、実は私たち大人に突きつけられているのです」

NHK「くうねるあそぶ ～ねる子よ育て！～」は8月19日午後8時～生放送（NHK Eテレ）

いま話題の「睡眠負債」。実は日本の子どもは世界で最も睡眠時間が短く、睡眠負債の問題は深刻だ。どうすれば解消できるのか。子どもの快眠をとり戻す驚きの技とは。松岡修造さんや又吉直樹さんなどゲストと一緒に考える。

月刊情報誌「太陽の子」、隔月本人新聞「青空新聞」、社内誌「つなぐちゃんベクトル」、ネット情報「たまにブログ」も
大阪市天王寺区生玉前町5-33 社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所発行

