

相談室だより

家庭版
④

相談室だより<家庭版>

発行：酒田市教育相談室
酒田市総合文化センター2階
電話 0120-783-042
24-3650

<本の紹介>

『発達障害』と間違われる子どもたち

◆発達障害が急増？ 少子化なのに…

2006年 全国でおよそ 7000人

↓ **14年で14倍？！**

2020年 全国でおよそ 90000人

◆<発達障害>ではなく<発達障害もどき>ではないか？

- ・診断はつかないが発達障害と見分けがつかない症状を示す。
- ・幼児期から小学校低学年に多い。
- ・生活リズムの乱れやテレビ・スマホ・タブレットの多用から**脳の発達の未熟によるもの**ではないか。
- ・寝ている間に**成長ホルモンやセロトニン**が分泌されるのだが、その量が**減少している子どもが増えている**。

成田奈緒子 著（青春出版社）
文教大学教授・小児科医・医学博士
不登校・ひきこもり支援事業
「子育て科学アクシス」主宰。
35年間で1万人以上と相談活動を実施している。

継続して取り組むことが
大切です



寝る子の脳は育つということ。
早寝・早起き・朝ごはんは大事！

子どもの脳を育てる基本的な方法
発達障害もどきから抜け出す方法



症例1

幼児 偏食が激しい
友達への暴言や暴力がひどい
幼稚園に行けない 昼夜逆転
睡眠は 夜中の2時～朝10時

睡眠時間を
夜8時～朝7時に
変える。

症状が改善！

子どもとのふれあいの
時間をつくるため
パパも早く帰宅する
ようになった。

症例2

中学生 不登校 集団が苦手
言葉の発達が遅かった
こだわりが強い 感覚が過敏
暴言がひどい 夜型生活

朝5時に起床。
家族みんなで朝活。
散歩してから朝食。

6か月後には症状が
改善。不登校も解消。

- ★まずは1週間、朝6時に起こしましょう。
- ★朝日を浴びさせましょう。
- ★夜10時までにベッドに入らせましょう。
- ★規則正しい時間に食べさせましょう。

睡眠が安定すると

- 身体と脳の育て直しができるようになります。
- セロトニンや成長ホルモンが分泌されます。
- 呼吸が整い、体温調節ができるようになります。
- 身体を動かし、しっかり食べることができるようになります。