

睡眠中の子どもの命を守る:新年度、絶対に守るべきこと

掛札逸美 (心理学博士)

★センターのウェブサイト:「保育の安全」で検索 <https://daycaresafety.org/>

★Facebook と YouTube : 上のサイトのトップページにリンク

1. 安全、安心、責任の切り分け

- ・安全 (客観的): 物理的/環境として具体的につくる。具体的で効果のある行動をする
(気をつける、見守る、緊張感をもって取り組む…は主観的な「つもり」。脳にはできない。具体的で効果のある行動ではない)
- ・安心 (主観的): その人が特定の状況/状態をどう感じるか (安心⇔不安)。一人ひとり異なる。
(YouTube の 7) 遺伝子 (変えられない) + 知識 (増やせる) + 経験 (諸刃の剣)
すべきこと、してはいけないこと、不要なこと
- ・責任 (社会的): 事故 (=意図せずにおきた事象) であっても責任を問われる
責任の有無=すべきことをしたか、してはいけないことをしていないか
責任の重さ=前例、裁判例、報道等によって変化していく
一方、できないことを「できる」と考える/言うのは無責任

★参考資料:安全と安心の違いは、拙著『子どもの命の守り方』

2. 価値、安全、安心、リスク、ハザード、責任、遺伝子、知識、経験

睡眠中:睡眠は生き物にとって不可欠な価値。でも、特に生後 12 か月未満の子どもは突然死のリスクが高い (=知識)

- ・すべきこと (責任) をすれば安全を確保できる確率が上がり、職員、保護者の安心を守れる
- ・ところが、「この子はうつぶせのほうがよく寝る」「ずっとこれで大丈夫だったんだから」と言う職員や園長がいる (=【未】経験の悪影響が、知識と責任を軽視 ※)
- ・すべきことをしておらずに深刻な事故になったら、職員と施設長が責任を問われる。「仰向けにしたほうが」と言った(考えた)職員がいれば、その職員の心も壊れる

・YouTube の目次→26 と 27。新年度の 0 歳、1 歳の先生たちにも。
・事故事例は「安全」→3 附 (1)

3. 園 (=他人の子どもの命を仕事として預かる専門家) の責任

園長と職員の責任を問われる最(さい)たるものが、睡眠中のうつぶせ死亡

すべきこと=寝かしつけからあおむけ+睡眠チェック
+異常に気づいたらすぐに救急要請+心肺蘇生

「保育の安全」サイト→「安全」
→1-2(保育の安全シート)

詳しくは「保育の安全」サイト→「安全」→3-1

4. 睡眠の安全の基本

★乳幼児は、まだ解明されていない何かの脆弱性のため、突然死することがある。特に、生後6か月まではそのリスクが高い（生後12か月を過ぎるとリスクが下がる）

- ・体の生物学的な発達に関しては、**修正月齢**を忘れないで！（だいたい3歳ぐらいまで）
2か月早産なら…。 生後2か月＝本当の生後0か月

例：睡眠の安全に関わる基本的な脳神経等の機能。口腔機能。内臓や身体機能

★うつぶせ寝にするとあおむけ寝に比べ、突然死のリスクが上がる。窒息のリスクも上がる

★あおむけ寝でも異常は起こる（0歳児）が、すべきことをしていれば責任の問いようがない

★0歳児は園より自宅で死亡する確率が高い。1歳児は自宅より園で死亡する確率が高い（そして、ほぼすべてが新入園児、うつぶせ寝）

★新入園児であろうと在園児であろうと、「寝たくない子どもを無理に寝かさない」！

無理に寝かせようとして「うつぶせトントン」が始まるから

- ・「寝てくれないと仕事にならない」 ☞ 眠る部屋と起きている部屋を分ける（2歳児～）
- ・「午睡しないと保護者から苦情が」（「午睡させないで」も） ……これは苦情ではない！
☞ 受けとめて、事実を伝えて、ニコリして終わり

★部屋は顔が見える明るさ

- ・午睡の目的は「体を休める」「眠気を払う」。長時間の午睡は夜間の睡眠の質を下げるリスク
- ・夜間、熟睡している間にしか成長ホルモンは分泌されない
- ・午睡以外の時間に眠気がさした子どものために「休む場所」をつくる

★睡眠チェックは「いつもの〇〇ちゃんチェック」

- ・呼吸チェックではない。まして、SIDSチェックではない
- ・睡眠チェックは「うつぶせをひっくり返すチェック」ではなく、あおむけの子ども様子を触れて確認し、「いつも通りだね」と知ること
- ・起こしてはいけない？ いいえ、触って少し揺り動かすぐらいで（特に0歳）

「保育の安全」サイト→「安全」→1-2(保育の安全シート)

★新入園児は2歳以上であっても在園児とは分けて、職員がいる場所の近くで午睡を

★「鼻が詰まっても、横向きはダメ」？ 体調が気になる子どもは先生の近くに寝かせて、眠ってようがいまいが、こまめに体調を確認しますよね！ あおむけか横向きか以前の話です

★「2歳以上も念のため、あおむけ」？ そうすべき証拠、死亡低減効果の証拠がありますか？

Facebookの目次→「2歳児クラス～5歳児クラスを全員、あおむけ寝にする根拠は？」

★保護者の責任：体調不良を隠さない。夜間の睡眠の重要性や午睡の意味を理解する

「安全」→3-1の「参考資料リンク」に、保護者向けの手紙(千葉県として作ったものです)

「保育の安全」→「役立つリンク」→一番下に「未就学児睡眠指針」(11ページ)、「子どもの睡眠」(「早起き早寝が鍵」)