

睡眠づて何だろう

朝日中学校 一年 南茂 駿平

僕は「睡眠づて必要なの？」、それどころか「睡眠時間づて無駄なんじゃないの？」とも思うくらい睡眠に対して甘い考えでした。それに気づいたのはつい最近の講演会的时候了。

僕はそれまで自分の都合で睡眠時間をかえていました。「今日は寝むたいからすぐ寝よう」、「今日はおもしろいドラマがあるから

それを観てから寝よう」。あまり規則正しい生活だったとはいえないような気がします。そんな中、学校の授業の一つとして睡眠について講師の先生が教えに来てくれるということを聞き、最初は「僕には関係無い」と思っていました。そしてその授業にもそういう気持ちで臨みました。授業が始まると少しずつ睡眠についてのデータを用いた説明がされていきました。なんとなく言われたことをメモしながら、耳を傾けていました。ですが、

話が進んでいくにつれ、驚きの言葉が耳に入ってくるようになりました。

「日本人は世界で最も睡眠時間が少ない」。

「睡眠時間が短いと頭の回転が悪くなる」。

そんなことだけでなく、心にまで影響が及ぶなんて：

「生きる意欲が無くなる」。

「感情のコントロールができなくなる」。

他にも体への影響まで。そのとき、僕は初めて睡眠不足の怖さとともに、睡眠の大切さを感じました。

僕はその話の中で、これら以外に一つ深く考えたことがあります。それは、「日本人のお母さんたちの睡眠時間について」です。お母さんの睡眠時間なんて考えたこともなく何をいわれるんだろうかと少し興味をもちながら真剣に聞いていました。すると、日本人のお母さんは、

「睡眠時間が異常に短く、さらに帰ってきてても家事に追われ休み時間も少ない」。

という声が耳に入ってきてしまった。そこで僕は言われてみればそうかもしれないと思い、家に帰ってからもう一度、お母さんの一日について考えてみました。会社から帰ってきたら着替えて夕食の準備をし、全員がそろったところで夕食を食べる。その後、すぐに弁当、夕食で使ったお茶碗や食器を洗う。そして、少し休んだ後、風呂に入り、髪をかわかす。そしてやまとふとんに入って寝る。その時間は11時過ぎ。次の日、朝5時ぐらいに起きて

弁当を作り再び会社へ。睡眠時間はおおよそ時間。大人の健康に被害のない睡眠時間（6時間30分〜8時間）より若干少ないです。ですが、そのわずかな差が積み重なることで徐々に影響がでてくるのだと思うので、このほんの少しの差をこれから僕が埋めてあげようと強く思いました。家族全員が長く元気に過ごすためにはまず睡眠時間をしっかりとらなければいけません。そのためには、一人一人の支え合いが大切だということを考えさせら

れたとてもよい講演会だったと思います。

ここまで睡眠時間が短いときに起こりうることを挙げてきましたが、僕は睡眠時間が長いときも影響があるのかということが気になり調べてみました。

「睡眠障害」。何度か聞いたことのある言葉でした。その原因はいろいろあると聞きました。僕が一番注目したのがブルーライトによる体内時計の変化です。ブルーライトはゲームなどからよくでる光だということでした。が、その光が体内時計に影響をもたらし朝起きられず、昼ぐらいまで寝てしまうなどの怖い症状が出ます。そのせいか最近不登校の生徒が増えてきたといえます。僕はゲームと睡眠の繋がりに気付かされました。

これらのことは、まだ一つも僕の身に起こっていません。ですが、今のままでは何年後には症状が出始めるかもしれません。僕は学校のたった一時間の授業の中でこれらに気付かされました。「今ならまだ間に合う」先生

のその言葉が忘れられません。だから、これ
から僕は睡眠に真剣に向き合おうと思います。
よりよい人生を送るために。