

古川学園中学1年B組	伊藤優	睡眠とは？
私は睡眠とは、人間が生きていなくては	す	すことのできないもの、毎日の生活の中であ
たりまえに行つて、いることの一つだと思	た	たりまえに行つて、いることの一つだと思
ります、人間が生きていく中で欠かすこ	り	ります、人間が生きていく中で欠かすこ
とくに、ついつ考える。よく、の	ま	とくに、ついつ考える。よく、の
ての日の疲れや、疲れもところどころも、早く、の	ま	ての日の疲れや、疲れもところどころも、早く、の
寝る」ということをすると、たとえば、寝るときは、寝て気	ま	寝る」ということをすると、たとえば、寝るときは、寝て気
たりするこどもあるとと思う。なので、睡眠にまつわる	た	たりするこどもあるとと思う。なので、睡眠にまつわる
は休養に限らず様々なか面での対処法にもな	ま	は休養に限らず様々なか面での対処法にもな
ったりすることもあると思う。たとえば、寝て気	ま	ったりすることもあると思う。たとえば、寝て気
自分気持ちを落ち着かせ	ま	自分気持ちを落ち着かせ
ては、何よりも朝の目覚めがいいと思う。逆に組の	ま	ては、何よりも朝の目覚めがいいと思う。逆に組の
時間が影響もある。十分な睡眠時間も確保できなくて、次	ま	時間が影響もある。十分な睡眠時間も確保できなくて、次
とかく寝て集中することから、次の日は	ま	とかく寝て集中することから、次の日は
何かを頑張らうと思つても集中することから、次の日は	ま	何かを頑張らうと思つても集中することから、次の日は
十分な睡眠時間も確保できなくて、次	ま	十分な睡眠時間も確保できなくて、次
朝の目覚めも良くないと思う。朝	ま	朝の目覚めも良くないと思う。朝



は、一日の始まりであるのに、気分が悪か。
 たう、その日はあまり良い気分では始められ
 なく中で欠かすことから、まず、人間が生きて
 いる。このようなことから、生きなしないの
 える。次に、毎月の生活の中であたりまえに行つ
 ていうことの一つとにくとにつけられて考へる。
 一日の生活のリズムは、人や家庭によつて、
 れぞれ違うと思ふ。だが、朝に起きて、夜に寝る
 限り、何かがあつた人の人が特別なことがあつた
 ることは、たしかにいたいの人があつたりまえ
 にすることだとと思う。だいたいの人が睡眠といつ
 ることだとと思う。だいたいの人は、だいたいの人があつた
 などと、何かがあつた人の人が特別なことがあつた
 といつのは、仕事をしている大人と、仕事をしてい
 うりか。受験生は、徹夜で勉強したり、仕事の仕事
 で忙しい人は、夜勤であつたり、仕事が忙いだりの人が
 あらからだ。しかし、それらのことでなく、仕事の仕事
 があらからだ。



た　い　の　人　は　、　一　日　の　生　活　に　、　睡　眠　と　る　と
 思　う　。　こ　の　二　つ　月　の　こ　と　は　、　一　つ　日　の　一　朝　の
 目　覚　め　、　に　も　同　じ　影　響　が　あ　る　。
 私　が　考　え　る　の　は　、　「　そ　の　日　に　や　」　で　お　ひ　た
 方　か　い　、　こ　こ　は　や　り　た　、　「　そ　の　日　に　や　」　で　お　ひ　た
 と　次　の　日　の　活　動　や　取　り　組　み　に　悪　影　響　だ　、　と　い
 う　こ　と　だ　。　と　く　に　、　テ　ス　ト　期　間　の　日　は　必　ず　、
 と　が　多　い　よ　う　に　思　う　。　例　え　ば　、　次　の　月　の　テ　ス　ト　に
 ト　の　た　め　に　勉　強　を　し　て　、　い　た　が　、　そ　う　そ　う　寝　な　く　な　る　と
 い　と　今　頑　張　、　て　も　、　明　日　頑　張　が　効　か　な　く　な　る　と
 や　つ　て　お　か　な　い　と　、　明　日　の　テ　ス　ト　の　た　め　に　も　こ　こ　は
 い　ら　し　い　て　、　一　日　一　日　の　生　活　リ　ズ　ム　の　中　で　自　分　に　だ
 合　、　大　答　え　を　探　し　て　、　い　く　べ　き　だ　と　思　う　た　。
 人　の　体　質　に　よ　、　て　も　交　わ　る　こ　と　だ　と　思　う　。
 え　る　。　ま　と　め　る　と　、　や　け　り　ま　ず　、　人　間　が　生　き　て　、
 く　中　で　欠　か　す　こ　と　の　下　き　な　い　こ　と　、　次　に　、　毎　日　の　生　活　の　中　で　、
 あ　た　り　ま　え　に　行　、　て　い　る　こ　と　の　一　つ　、　だ　と　考　え　る　。



の
一
つ
「
寝
眠
時
間
」
と
考
え
る。
も
関
り。
て
く
る
の
だ
と
考
え
た。
日
の
生
活
の
中
で
あ
た
リ
ま
え
に
行
こ
の
二
つ
に
は
こと

