

「寝る子」の体とバ

武雄市立武雄中学校一年 山崎春佳

私は以前から、あまり寝付きの良い方では
ありませんでした。ですから「なぜ毎日眠ら
なくてはないのだろう」という疑問を、
実はもっていたのです。

睡眠は日常の一部。大半の人はそう捉えて
おり、私のような疑問を感じたことはないで
しょう。

ところが驚くことに、昔を生きた人の一部

には、私と同様のことを考えた人がいるので
す。さらには、その疑問をそのまま眠らせた
わけではありません。数々の実験を経て、そ
の結果「睡眠とは、生命を維持する上で必要
不可欠なものである」という結論に達する科
学的証明を行ってみせたそうなのです。

さて、睡眠についてはいつの時代も人々の
関心を引くものようです。ネット上の情報
にしても、仕事をする上での悩みや課題を解
消するための方策として睡眠を改善すること

が、大人の女性が美容のトラブルを解決する手段にも睡眠の改善が、よく見受けられます。このような問題から分かるように、最近、人間の睡眠時間が徐々に減ってきていることが明らかになっています。

私たち人間は、科学の発達に伴って、より便利で快適な生活を手に入れました。言い換えると、昔に比べて生活環境が変わってしまいました。変化には、悪い方向も含まれます。やるべきこと、やらなければいけないと感じ

ることが多くなり、多くなり過ぎ、今の人々は忙しくなっているようです。時間が足りない、と感じている人が多いというデータがあるのです。忙しいという字には、一七が入っています。その通りに、時間がたくなっていくのではないのでしょうか。

その結果、時間が足りないのなら睡眠時間を減らせばよいと安易に考える人たちが多くいるようです。そのため、睡眠障害を訴える人が年々増えているのが現代社会だそうです。

これは、私が感じていた、どうして眠らな
きゃならないの？、という疑問とは根本的に
違うと思うのですが、共通する面も抱えてい
ることに思い当たります。
私にち子供も同じだからです。幼い頃から
習い事や塾に通い、毎日忙しい子供がたくさ
んいるからです。そのような時間に追いかけ
られて大人になっ、ていくことが、成長はの
し、うか。そくして、いる時間もあるように、
私には思えます。

個人的な印象や感想ではないことを伝えた
い、と思います。私にち子供が睡眠不足に陥
に、ら、成長ホルモン、が得られなくなるこ
は、科学的に証明されています。子供の時期
に必要な、成長ホルモン、が不足すると、丈
夫な体が出来なくなることは私にも分かりま
す。最近の子供の運動能力が低下しているの
もその影響かも知れず、さらには脳の発達
遅れやアスルギ、の原因にもなっ、ているそ
です。

また、ストレスという症状があります。私も学校生活で、これがストレスというものかな、と感じる場面があります。しかし、昔の子供はストレスというものを理解したでし
ようか。いらいらするとか、気分が晴れないとかいう表現で、自分の感情を区別していた
のではないかと思います。現代の子供たちは、伸び伸びと自由に出来ない状態をすべて、ス
トレスという言葉で片付けているように思っ
ます。自分の感情をコントロールするのは自
分ではなく、周りからのストレスだと。私自
身も友人たちにも、その傾向があります。そ
んな風に自分をそくしてしまっても、良い睡
眠を取っていかないからではないですか。
だから、これからの私たちは、質の良い睡
眠を取ることが重要だと考えます。ただ長く
眠れば良いというのではないようです。夜に
けでなく昼間にも、十分から二十分の睡眠が
取れれば効率的に睡眠が取れるそうです。つ
まり自分を取り戻し、丈夫な体を作ること
が

出来るのです。

着る物や食べる物がどんなに豊かな生活を
送っていて、睡眠に問題があるようなら、
本当の意味で充実した生活とは言えません。
これまで述べたように、自分の体も感情も充
実するような睡眠が取れていないのは問題な
のです。

「寝る子は育つ」。昔の人は、積み重ねた
経験から、子供たちが正しいことを日常に取
り入れるよう言い伝えてきたのがよく分かり

ます。生活環境が変わっても、人間が睡眠を
取らなければならぬ生物であることに変化
はないでしょう。まずは私が、自分にとって
最適な睡眠について考え、実行してみようと
思います。