

「睡眠」が教えてくれたもの

上中中学校 三年 中島 奨太

「睡眠」という二文字の言葉が、今を生きる無限の可能性を秘めているということを、私は断言したい。長い放浪の末それに気付いたとき、彼等と彼女等は新しい世界の扉を開くのだと。

皆さんは「睡眠障害」というものを御存じだろうか。一言でいうと、睡眠のリズムが崩れ、定まった時間に起きたり、寝たりできな

い、という病気だ。多く年少者がなりやすく、寝不足になって目先のことに集中できない、朝早く起きられず、休日に昼過ぎまで寝過ぎしてしまう、夜なかなか寝付けず、ついつい夜更かししてしまう等、その影響は様々である。だが、それよりも強い影響をおよぼすのは、学校でのこと。そもそも人の体調というのは、その日の睡眠の質により日によって変化する。睡眠障害になると、それにばらつきが生まれ、元気な日もあれば、具合が悪い日

も出てくるため、学校に行く日も疎らになる。それを毎日学校に来ている人たちによって、「あいつは学校をさぼっている」と解釈され、陰口をたたかれたり、悪戯されたりと、いじめを受ける原因となってしまう。やがて精神的につらくなり、学校にも行けなくなる。そうして、ひきこもり状態になると、活動する時間が増少し、就寝時とのメリハリがつかなくなるため、さらに睡眠リズムが崩れてしまうのだ。私がこれらのことについて知り、考える

るようになったのも、同じく私も睡眠障害を被ったからだ。これは私が、迷い、感じ、煩悶する日々と、私が出会った彼等との秘話である。

話は、私が中学校を入学した一年ほど後の頃に遡る。中学校生活における、勉強、人間関係、部活動などの急激な環境の変化による重圧が、大きく睡眠に影響した。又、夜に不安や焦躁に煩悶し、すぐに眠れない日々は続いた。影響は睡眠だけではなかった。その日

は定期テストで、やる気は十分にあった。が、いざ始まると、問題に集中することができなかった。その日だけでなく、それから様々なことに身が入らなくなった。自分がやりたいと思っ
てゐるのにできない、それはとても苦しいことだった。

それから一年ほど経ったある日、以前から通っていた病院から、県外の睡眠障害の人のための専門病院を紹介された。最初はためらったが、もうこれしかないと思い、入院を決意した。それが、私の大きな転機となる。

中三になった秋から、私の入院生活は始まった。病棟には、私以外にも同じ睡眠障害によつて入院している同年代の人がたくさんいた。皆、同じ障害を患っているということもあり、入院し始めてから一週間ほどで馴染んでいった。不安ばかりだった私にとっては何か、よりどころにできる気がした。そこで
の生活は思ったより充実していた。睡眠に悪影響を及ぼすゲーム機や携帯電話等は持ち込

めないため、病棟にいる人とトレーニングやテ
ブルゲーム等をしながら会話をする機会が多
くなった。ある日の会話で、お互いについてい
った過程、理由で入院することになったのか
という話題が出た。私たちはそれについて話
し、皆それぞれの苦労の日々を経て、ここに
やって来たということを知った。それを知る
と、「なんだ、悩んでいるのは私だけじゃな
かったのか」と心はそれまでよりもずつと軽
くなった。きっと、相手も同じだったであろ

う。治療は、先によるものと低温サウナによ
るものを行った。先によつて体内時計を調整
し、発汗によつて夜の眠りを催す、といった
ものだ。滞ることなく順調に進んでいき、睡
眠リズムは見違えるほどに良くなつていった。
勉強においても、集中できる時間が増え、受
験勉強にも少しずつ身が入るようになった。
これも睡眠のおかげなのか、と生活における
睡眠の大切さを自覚した。病棟にいる人とも
すつかり打ち解け、もう友達といつてよい存

在となった。友達との運動、勉強、面白い物、それらは皆、楽しいものであった。新しく入院してきた人とも積極的に話し、友情を深めていった。私が睡眠と向き合わなければ、このような出会いはなかったであろう。私は最後まで入院生活を楽しんだ。

現在、退院した私は、愛する地元で家族と和やかな日々を送っている。少しずつではあるが、学校にも行けるようになった。病院で有意義な生活を送れたことに、心から感謝している。

睡眠とは何か。眠ることの意義とは。それは、自分の能力を十分に発揮するための充電といえる。やる気、集中力、記憶力、免疫力、それらすべての原点は、睡眠にある。それに気づき、勇気を得た私たちは、これから、それぞれの新しい道を歩んでいく。「睡眠」という言葉が、無限の可能性を秘めている、そう提起しても、過言ではないだろう。