

## 深い眠りであなたは未来を変えられますか

### ＜「睡眠・食事」について考える①＞

「先生は、おじいちゃんと同じ匂いがする」

恥ずかしながら、数年前にこのように生徒に言われて、ちょっと、いや大いにショックだった覚えがあります。

そうか自分も年をとったものだなあ、これは多分、まさかの加齢臭を指摘されてるんだらうなあ、との私の暗い表情を察したのか、「先生、そういう意味で言ったんじゃないんです。先生は、田舎にいるおじいちゃんのようにやさしくて、雰囲気似ているんで・・・」その子は実にやさしい子でした。

「若さ」だけは生徒にかないません。具体的に一番羨ましいと感じるのは、子どもたちの方が一般的に深く長く睡眠がとれる年頃だということです。我が子も中学生の頃、部活がない休みの日など、親が起こさなければ何時間でも寝ているような有様だった覚えがあります。寝だめは無意味、寝過ぎはよくない、などとも言われますが、今や夜中に目が覚めてトイレに立つ私には、何ともうらやましい姿です。

また、保護者の方など大人に目を向けると、夜勤のある職種など、睡眠の時間帯が不規則な仕事に就いている方は、さぞ日々の体調管理がたいへんなのにすごいなあ、と敬意の念を抱くばかりです。

さて、今年度の教育ビジョンで、生徒の人間形成の「根っ子」の部分である、基本的な生活習慣の確立・規範意識の醸成に向けての栄養素として、7つの項目を掲げたことはこれまでも述べてきました。

『あいさつ』『メディア・コントロール』『モラル・マナー』『睡眠・食事』『親切・やさしさ』『奉仕』『体力』の7つです。今回は、その中の『睡眠・食事』の『睡眠』に関する話です。

かつて文部科学省が実施した「生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」では次のような相関関係が見られたという調査結果が出ています。

- ・睡眠習慣のある子どもの方が学力が高い。
- ・学校がある日とない日で起床時間が2時間以上ずれることがよくある子どもほど、午前の授業中に眠くて仕方なことがよくある。
- ・学校から帰宅後に30分以上の仮眠をとることがある子どもほど、午前中に調子が悪いことが多い。
- ・就寝時間が遅い子どもほど、自分のことが好きという割合が低く、何でもないのでイライラすることが多い。
- ・寝る直前まで各種の情報機器（スマホ、パソコン、ゲーム等）に接触するほど、朝起きるのがつらい。

また、先日（5月15日）、（社）日本睡眠教育機構認定の上級睡眠健康指導士をお招きして1年生と保護者を対象に、「睡眠講話」を実施しました。

やはり、様々の検証データをもとに、『睡眠』が、教育、つまり学力や日常生活、人間形成にさえも大いなる影響を与えることへの言及がありました。このようなエビデンスがなくとも、何と云っても、一日24時間中の多くの割合を占めるのが『睡眠』なわけですから当然のことだと思います。

特に昨今、この『睡眠』の重要性がクローズアップされてきているのは、あの大谷選手の影響かもしれません。大谷選手の睡眠時間は10時間という報道が繰り返しなされていたから。この講演でも、子どもたち本来の理想の睡眠時間は10～12時間などとの話がありました。

しかし、現実を目を向けると厳しいものがあります。遅くまで塾で勉強したり習い事やスポーツ・文化活動で頑張ったとしても、結果的に睡眠時間が大いに削られることになったら本末転倒です。ならば、あきらめるもの、カットするものが当然必要です。食事やお風呂の時間をカットするわけにはいきませんから、必然的に、真っ先に削るべき対象となるのは、スマホをいじったりゲームに興じる時間しかないわけです。

大谷選手だって、遠征先でも外出したりして遊びに興じることもしないなど、徹底した自己管理があればこそ、前人未到の成績が残せたわけなのです。

昔から「寝る子は育つ」と言われます。睡眠時間が長い方が物理的に大きくなるという研究結果はないそうですが、深い睡眠の間に成長ホルモンが分泌され、健全な成長に好影響を与えることは事実です。

一方で、「悪い奴ほどよく眠る」という言葉もあります。これは、巨匠黒澤明監督作 1960 年公開の有名な日本映画のタイトルとして使われたことから世間一般となった言葉です。この映画は、ある組織の偉い立場にある人間が、汚職事件の黒幕として自分の暗躍を隠蔽し、末端の人間に責任と罪をかぶせて死に追いやった物語をベースにしたものです。「本当に悪い奴というのは、表に自分が浮かび上がるようなことはしない。人の目が届かない裏の世界で悪いことをして、他人に責任を押し付けて、本人は何の良心の呵責も感じずにのうのうと枕を高くして寝ている」という意味です。

生徒のみんなには、これからの人生、自己実現を図りながら、地域や社会に大いに貢献できるような人間になってほしいものと願っています。

中には、将来的に、それなりに高い社会的地位や組織の重要な立場につく人もいることでしょう。今、良質の睡眠をとるのは、責任転嫁・責任放棄を常とし、欲にまみれ、他人を犠牲に自分だけが利益を得て、他人の苦しみや痛みに関心でなくなり続け、枕を高くしてのうのうと眠るような人間になるためではありません。もしそのような生き方をすれば、真の安らかな眠りなど永遠に訪れるはずはないものと肝に銘じるべきです。

ひと昔前なら、かの皇帝ナポレオンは睡眠時間が3時間だった、ともてはやされていましたが、今や睡眠の世界でも、ヒーローは大谷なんですね。

羊が1匹、羊が2匹、羊が3匹、ホームランが4本、ホームラン5本・・・、今回の話はここまで。おやすみなさい。