

【ねがいましては】

令和6年7月28日

KYOWA SCHOOL

第412号

「リッチな国はよく眠る」

2024年7月25日付の読売新聞に「眠り確保で日本は元気に」と題し、興味ある記事がありました。

まず、OECD（経済協力開発機構）の調査結果。2018年の平均睡眠時間が日本では7時間22分、それに対し全調査対象国の平均がそれより1時間以上も長かったそうです。日数にすると約15日分日本人は多く起きていたことになるそうです。それだけ勤勉であったのか？しかし「失われた30年」とささやかれる通り、日本は長い低迷の時期をたどってきています。15日間も睡眠を削りながら・・・。

「NHK 国民生活時間調査」によると、1960年の日本人は夜10時までに就寝する人が67%もいて、今より1時間多い8時間13分。次第に遅寝に変化していきますが、それでもその当時の高度経済成長期の日本人はよく寝ていたそうです。つまり寝る時間を削ってがんばったから成長したのだというのは誤った認識になるそうです。

筆者は筑波大学の柳沢正史教授、睡眠研究ではノーベル賞に近い研究者とされているそうです。教授ははっきりと言います。「よく寝ないと試験も失敗」。よく眠った方が記憶は整理され定着するそうです。ということで一夜漬けなどともんでもないと断言しています。さらに興味深いことを言っています。「思春期になると若者は平均夜型になるのに、自分が若かった時のことを忘れた年配者が、朝早くからの活動を若者に強いるのも不合理」だと。

寝不足になると一歩下がって大きな視野で見るメタ認知の能力がなくなり、目の前にある課題しか見えなくなる。しかも、睡眠が足りないと、利他的行為は抑制され、怒りのコントロールもきかず、人間関係までおかしくなっていくと。

脳の発達の歴史についても取り上げています。「ほとんどの動物は、細切れの睡眠を繰り返す多相性睡眠です。これに対して人は夜に固めて深く眠って、昼間はずっと起きている単相性睡眠です。つまり、夜しっかり眠ることで脳が発達し、火を焚く、家を作るなど外敵から身を守るすべを獲得した。それによって眠りが充実し、さらに頭がよくなる」と。この行為が長期にわたって好循環を生み出し、現在の約7～8時間の睡眠にまで成長したと。だからせつかく手に入れた睡眠時間を簡単に削るようなことはしないでほしいと書いています。

睡眠時間を減らしたくないのに減ってしまうことがあります。それが「明日に不安を覚え、終わったことをくよくよ悩み、なかなか寝付けない」という現象です。大人であれば結構な数、ご経験があるのでは？

さて、これを成長期の子どもたちにあてはめると、かなり危険な状態だと思うのです。しっかりと脳が発達しなければならぬ時期に、寝不足状態を作ってしまう。子にとって大切なものが見えてきました。

安心感です。毎日安心して眠りにつけること。親が子にしてあげなければならない最低必要条件です。子どもたちは就学期から集団生活の中で様々なところの葛藤を経験していきます。先生との関係、友達との関係、成績などなど、不安な気持ちを抱えたままベッドに入ることが考えられます。親の責任として、安心感を宿った状態で就寝させることは大切なことになります。子とのコミュニケーションの大切さがわかります。どんなことでも安心して話すことができる。たとえ叱られるようなことであっても・・・。このような親と子の関係が幼少期から必要なのではないのでしょうか。子が安心して眠りにつける。子にとってはとても素敵なプレゼントになるはずです。（本人は気づいていないかもしれませんが、きっと親になって初めてわかるのでしょう）

ところでうつ状態にある方が回復期になると始める行動があるそうです。それが「お風呂に入る」「髪を整える」「部屋を片付ける」「食事を楽しむ」「花を買ってみたりする」のだそうです。そのどれかが行われなくなると、その方は「うつ」の状態に近いのかもしれない。

まとめましょう。

◆寝不足が招く危険

- ・客観的なものの見方が出来なくなり、冷静な判断に影響が出るかもしれない。（キレやすい）
- ・他人を思いやるところに影響が出るかもしれない。（わがまま）
- ・脳の成長が妨げられるかもしれない。（低学力）

◆寝不足にならない工夫

- ・子との間で何でも話せる「相互会話」の時間を多く持つ。（「叱る」は、一方通行です）
- ・親と子がいっしょに楽しめるような行動（なるべく外出しましょう）
- ・子に不安を抱かせてしまうような言葉がけを極力避ける。（成績・宿題など）

◆家族円満、言いたいこと言って、みんな仲良し。メタも利他もしっかり持ってまーす！

※メタ認知→「自分の認知活動を客観的にとらえる、つまり、自らの認知（考える・感じる・記憶する・判断するなど）を認知すること」です。自分自身を超越した場所から客観的に見ることに加えて、自分自身をコントロールでき、冷静な判断や行動ができる能力までを含めて、メタ認知能力と呼ばれています。

※利他的行為→みずからの利益を犠牲にして他の個体を助ける行動