

三十分でした。このことから、後期中間考査
 の成績や順位が下がった要因は睡眠時間の減
 少だと言えます。調子に乗って、自分の体調
 管理もできていない自分に嫌気がさしてしま
 した。その時、中学授験の授験勉強をしてい
 た時に、父によく聞かされた言葉を思い出し
 ました。その言葉とは、「決めた時間で勉強
 を終わらせて、十時には寝なさい。睡眠は、
 脳が今日一日勉強したことを整理する時間で
 もあり、体を休める時間でもあるから、とて
 も大切なんだよ。」です。中学校に入学してか
 ら八月頃までは、十時に寝て、睡眠時間を確
 保していましたが、意識していないうちに生
 活リズムが崩れていました。今は、ついてし
 まった悪いクセを少しずつ改善していきたい
 と思います。そして、考査後、母に失敗した
 要因やこれがどうするかを話していたら、
 母が「この最近みたという夢について話してく
 れました。その夢とは、母が幼い頃から見
 りる夢で、平泳ぎで上下に、クロールで前後

左	眠	す	ら	か	で	う	嫌	は	効	に	果	る	睡	ち	嫌	う	そ	学	左
。	り	る	れ	あ	き	に	な	能	果	っ	が	の	眠	に	な	の	の	校	右
ま	の	と	る	ま	る	、	こ	か	で	い	実	で	は	な	こ	夢	の	の	に
た	ノ	、	睡	り	よ	睡	と	つ	検	て	際	は	人	あ	と	中	屋	移	
、	ン	睡	眠	得	う	眠	と	か	索	み	に	の	ス	っ	で	で	上	動	
眠	シ	眠	時	意	で	を	る	れ	し	る	あ	ト	ス	て	、	い	が	出	
り	ム	は	間	で	す	と	こ	て	た	こ	る	レ	を	も	い	っ	発	地	
に	睡	浅	に	な	。	こ	と	で	結	と	の	と	軽	、	も	キ	点	点	
つ	眠	い	つ	い	。	と	で	脳	果	に	か	減	減	が	、	空	な	な	
く	が	眠	い	い	。	と	で	を	、	し	っ	さ	さ	ん	を	泳	だ	だ	
と	あ	り	て	の	。	と	で	休	た	ま	た	せ	せ	ば	泳	ぎ	そ	そ	
、	る	の	も	で	。	と	で	ま	カ	か	の	る	る	ろ	ぎ	ま	う	う	
ノ	こ	レ	調	、	私	と	で	せ	っ	た	の	な	効	う	ま	わ	で	母	
ン	と	ム	べ	気	は	も	し	る	た	の	で	な	果	と	わ	る	す	母	
シ	が	睡	て	持	、	い	ま	こ	で	、	睡	効	あ	私	い	の	。	は	
ム	分	眠	み	ち	朝	い	せ	と	眠	、	眠	あ	あ	は	聞	た	母	小	
睡	か	と	ま	良	起	る	こ	も	の	。	。	あ	あ	は	い	だ	は	身	
眠	り	深	し	く	ま	こ	と	い	。	。	。	あ	あ	は	て	。	。	出	
が	ま	い	。	起	ま	と	が	え	。	。	。	あ	あ	は	て	。	。	身	
あ	し			き	の	が	よ	、	。	。	。	あ	あ	は	て	。	。	小	
				の	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。

らわれ、次にレム睡眠へ移行し、約九十分周
 期で一定のリズムで繰り返されるそうです。
 これらのことから、気持ち良く起きるには、
 レム睡眠時に起きるのが最適だと言えますが、
 レム睡眠が発生する時間は人によつては、
 さまざまであります。そのため、レム・ノンレム睡
 眠時間を測つてくれるアプリをいろいろ試し
 てみるのが良いかと思えます。これが分れば、
 もっと睡眠に関しての知識を増やし、睡眠を
 大切にしていきたいと思います。