

「ベストな眠りへの追求」

中二年

石本

有芽

「もう、早よ寝えや」という母の声が聞こえる。時計の時間を見ると十時。これが我が家の入眠時計だ。

私は授業中に寝たことがない。授業中、周りをみると気持ち良さそうに寝ている人や爆睡している人がいる。遅くまで宿題や勉強をしているからなのか、少し不安に感じる時もある。最近、なかなか寝つけない、寝れないという人もいる。私は、夜になったら、バタンキューと寝てしまう。

「もし、人は眠らなかつたらどうなるの」と母に聞いたことがある。「できるんや、たらやうてみ。」という答えだった。二、三日睡眠をほとんどとらずにいたら、足がふらふら、たま、すぐ歩けなくなつたらしい。睡眠が不足すると、頭がボーッとしたり、頭痛がしたり、体がだるくなつたりする。脳も、思考力や判断力がにぶり活発に働かなくなることも

はわかる。

何十年も前、ある研究者が子犬を二つのグループに分けて眠らせるが食物を与えない、もう一つのグループが食物を与えるが眠らせないという実験をした時、やはり、食べ物より眠らせなかつた子犬の方が早く死んでしまつたようだ。食べ物より睡眠の方が生理的、生活的リズムにとつては大切だなあと思つた。

睡眠について、人間は基本的に昼は起き、夜は寝るといふ生活スタイルを長い歴史の中

できずき、これに適した生体リズムの中で生活している。祖母は、「寝だめと食いだめはでけへんで」とよく言っている。夜、眠らなかつたら昼、眠ればよいというわけにはいかない。そこに、生体リズムがあるからだ。

私は、布団に入る時間が一日の中で一番ほつとできて大好きだ。今日一日の楽しかったことを思い浮かべていつの間にか夢の中に入る。お気に入りのおもちゃの抱きまくらと一緒に。少し目を閉じたら、もう朝つてい

う日もある。眠りが深いところな日でも、すきり目が覚める。私にとってベストな睡眠時間は、十時なのだ。

しかし、中間、期末テストが始まると、この眠けがどうにもならず、たいへんなことになる。夜遅くまで、いや朝方まで勉強してやろう。と思っても、なかなかできない。だから、毎日の学校の授業を大切にしている。

学校の授業を大切にするために心がけていることは、家では夜遅くまでスマホを使わないこと。こしたり、できるだけ見ないようにしたりする。夜遅くまで友達からメールが来ることが自分の心との葛藤になる。だけど、自分の心に負けてしまいスマホを見としまふ。これからは気をつけようと思う。また、学校では先生が言っていることをできるだけ聞きのがさないようにメモを取っている。時には、睡眠との戦いになる。特に、お腹がいっぱいになつた後の授業は、とても厳しい。頭の中がイライラして、大きな声で叫びたくなる。や

ッぱり睡眠は大切なんだと実感する。
日々、睡眠と生活リズムの間係を大切にし
て、いろんなことにチャレンジをしてくさ
んの経験をして、これからも、学校生活を楽
しみたい。