

## 寝るといふ教育

南丹市立美山中学校 三年 平井 陽貴

「仮眠ができないような会社には来たくない」これは、アップルの創業者である、スティーブ・ジョブズの言葉である。睡眠にはたくさんメリットが存在する。僕たち中高生は成長期であるため、当然大人よりも長い睡眠時間を必要とし、それは大切な時間である。だから、僕たちは、「仮眠ができないような学校には来たくない」と言っても良いのではないだろうか。

もちろん、「学校で仮眠をとるなんて、非常識だ」とか、「甘やかすな」と否定する意見も多いだろう。「仮眠タイム導入の前に見直すべきことがある」という意見もある。この意見はもっともだ。睡眠不足を引き起こしている原因として近年増加し続けているものがある。スマートフォンである。多くの情報に触れられるようになり、自分の興味や関心のある内容を無制限で楽しむことができる。大人よりも自分をコントロールする力が未熟な中学生にとって一時的な快楽に浸ることのできるスマートフォンは違法薬物に近いぐらいの依存を引き起こしてしまうこともある。そのうえ、寝る前にスマートフォンを使用すると脳が興奮状態になり、睡眠の質を下げる。

まずはこの生活習慣を見直し、できる限り睡眠の確保に努めるという前提のうえで、「仮眠タイム」の導入を提案したい。部活

に勉強に友だち付き合いに追われる私たち、中学生にとって十分な睡眠確保はとても難しい。部活動の朝練習のために起床は朝の六時、帰宅は夜の七時を過ぎる。帰宅してからは家事の手伝いはもちろん、定期テストや受験にむけて勉強をしなければならない。中学生に必要と言われる八時間の睡眠確保は、どれだけ娯楽の時間を削っても、とても難しいのだ。中学生だけでなく日本全体にも目を向けてみよう。世界主要各国の十五〜六十四歳までの男女の睡眠時間を比較したものでは、日本は下から二番目という結果だった。世界的に見て日本は睡眠不足国なのだ。二十四時間営業の店舗の増加やインターネットの普及による夜型化などの日本人の睡眠に対する意識の低さは顕著である。こうなってしまうている今、足りない睡眠時間を確保する方法として「仮眠タイム」の導入があるのだ。

実際に、昼休みに午睡タイムという仮眠の時間を十分設け、東大合格者数を突如二倍にした高校がある。アップルやグーグルなどの一流企業でも、仮眠スペースや快眠マシンを導入し、仮眠を推奨している。睡眠の時間が長いほど、幸福度も高い傾向にあるというデータもある。睡眠が人間の生活の質を向上させ、良い影響を与えることは明らかだ。これらのことを踏まえて、睡眠の大切さを学び、生活の質を向上させるために、日本全体での睡眠教育が必要である。寝ることの重要性を誰もが知れば、日本全体が自ずと変わっていくだろう。学校は、学ぶ場所であるが、その学ぶ質を上げるためにも、仮眠タイムを学校でとることはとても合理的である。