



総合科学研究科
堀 忠雄先生

は五二％に達し、過半
るに至った。一九九〇年に三歳
であった人は現在二十歳。皆さ
んの世代という ト、ハ、と
人に一人は夜

ことになる。
派であったが、二〇〇〇年では
過半数をとり、起きていること
のほうが普通で、十時前に寝
子のほうが珍 ウう
入った

うに、睡眠不足とともに不規則
生活も脳の発達に好ましくない
影響を及ぼ
ようになった。例

年に発表された保育学の研究で
は、睡眠覚醒リズムが不規則な
幼児は三角形の模写がうまく出
来ないという結果が報告されて
いる。三角形の模写は五歳児の
知能検査にでてくる課題で、認
知運動能力の評価に用いられ
る。この研究では五歳児二二六
名のうち三八名（一七％）の子
は模写がうまく出来なかった。
そのうち睡眠覚醒リズムが不規
則な子どもが三四名（九四％）
を占めている。ごく普通の

覚醒リズムで生活している子を
一・〇とすると、生活が不規則
な子は模写が出来なくなる危険
率が五・八倍になるといふ。睡
眠不足と不規則生活は幼児の脳
に深刻な影響を及ぼしていると
いえる。

二〇〇三年六月に広島県教育
委員会が県内の小学五年生を対
象に調査したところ、睡眠時間
が長い生徒ほど成績が良いとい
う結果になった。「小学五年生基
礎基本調査」では、国語と
の成績を一時間刻みで睡眠時間
と対応させて検討している。そ
の

の子は国語の平均点が六二点、
算数は六六点であった。これに
対して九時間の子は国語七十
点、算数七四点で得点が高かつ
た。小学五年生で睡眠時間が五
時間や五時間以下という子ども
がいること自体が こと
であるが、年齢相応に十分な睡
みであることを示している。
少し前の一九九八年の調査に
なるが、アメリカの高校生でも

績をAからDの四

睡眠時間を調べると、上位のA
とBの成績の生徒の睡眠時間は
平均七・四

の振るわないCでは七時間に下
がり、さらに振るわ

六・八時間である。高校生でも

下がるという結果になってい

睡眠不足になると集中力が下

がり、記憶も不確かになって覚
えることも思い出すことも難し
くなる。機嫌も悪く、イライラ

して訳なく切れてしまいがちに
なる。誰もが知っており、体験

していることである。そ
かかわらず、人々はなかなか眠

ろうとはしなかった。現代ほど
睡眠を痛めつけ、粗末に扱った

時代はない。しかも幼児から成
人、高齢者に至る国民的規模で

睡眠習慣の崩壊が雪崩のように
起こった時代もない。これを立

て直そうと文部科学省は二〇〇
六年に「早寝早起朝ごはん」全

国協議会を立ち上げ、国家

として睡眠保健の建て直しに乗
り出した。

「早寝早起き」運動といえは
幼稚園か小学校の発達課題のよ
うに思われるかもしれないが、

子どもとその親だけではなく、
大学生も、社会人も高齢者も今

より

れた睡眠時間をとりもどした
い。十分に眠れた朝の目覚めは

実に爽やかで は

動が国民的規模で受け入れら
れ、睡眠保健が健全な

復することを念願している。蛇
足ながら、睡眠研究に長年携

して入眠に失敗しやすい。まず
は「早起き」から始めるのが良

「早起き早寝」健康な睡 一

貴方の人柄に良い影響を及ぼす
ことは確かなことである。