

まほろば【校長室だより】

[文責]

校長 江口 尋信

睡眠負債と一夜漬け

いよいよ後期が始まりました。学校に登校する日数は、1年間で約200日ですから、学校生活も残すところ約100日になります。

さて、ここ数日の夜更かしが原因ですが、朝からあくびが出ます。「睡眠負債」という言葉を聞いたことがありますか？「睡眠負債」は、睡眠時間不足が続いて溜まる「睡眠の借金」です。朝からあくびが出るわたしは、ずい分「負債」を抱えているようです。この「睡眠負債」について、研究によって次のようなことが明らかになっています。

- ・6時間睡眠を2週間続けてしまうと、脳は2晩徹夜した状態と同じようになる。
- ・「睡眠負債」を解消しようと週末に長く寝ても、体内時計が乱れ、完全には取り戻せない。
- ・日本人を対象とした研究では、1時間の負債の回復に4日間かかった。

驚く数字ですが、一説には、睡眠負債や睡眠の問題がもたらす経済損失は、約15兆円にのぼり、日本では教育予算と同じ規模だそうです。

また、睡眠にも関わりがある言葉ですが、「一夜漬け」という言葉があります。一夜漬けは、試験の前日などに勉強不足を補うために徹夜で勉強することを指します。しかし、一夜漬けで試験を乗り切ったとしても、一夜漬けで手に入れた記憶は長続きすることなく、長期的な学力の向上には、マイナスしかないそうです。

始業式で子どもたちに話した内容と重なりますが、睡眠も学習も生活リズムを崩すことなく、コツコツ実行していくことが健康的であり、効率的なのでしょう。

読書の秋

わたしは、どちらかと言えば、外で野球をしたり、小さな山に秘密基地を作ったり、川で魚をとったりすることが好きな昭和の小学生でした。小学生の頃に読んだ本で、今でも憶えているのは「十五少年漂流記」というジュール・ベルヌの書いた冒険物語です。図書館で昆虫図鑑ばかり見ていたわたしを見かねた担任の先生が無理やり「これを読みなさい。」と押し付けてきた本です。文字だらけの本に気持ちが重くなりましたが、読み進めていくうちにだんだん夢中になっていきました。本の内容が、野山を駆け回り、川で遊ぶわたしにぴったりだったのでしょう。先生が、そこまで深く考えて「十五少年漂流記」を渡してくれたのかどうか謎ですが、少なくとも本が嫌いだったわたしを少しだけ変えてくれたように思います。中学校時代は、なぜか毎日忙しくて、本を読んだ記憶がありません。(何が忙しかったかも忘れましたが) 高校時代になると、数学の勉強がほぼわからなくなり、勉強から気持ちが離れていきました。その時、勉強に代わるものとして、部活動と読書に時間を割こうと決めました。高校時代に、熱心に読んだ本が「竜馬がゆく」をはじめとした司馬遼太郎先生の歴史小説でした。思春期の男子あるあるだと思いますが、坂本龍馬を勝手に「師」と決め、大学時代には、坂本龍馬ゆかりの地を何度も訪ねました。

以上、読書に関する個人的なエピソードを書きましたが、好きな本との出会いは、何事にも代えがたいものです。みなさんも「読書の秋」を楽しんでみてはいかがでしょうか。