



# 園長便り



2020年8月31日発行  
セブンスデー・アドベンチスト石川教会付属 石川三育保育園

## 休息

さて今月は、休息について、ご一緒に考えたいと思います。

「1996年のことです。ジェシカ・デブロフという7歳の少女が、アメリカ横断の最年少記録に挑むパイロットになろうとしていました。同乗していたのはジェシカの父親とインストラクターでした。最初の二日ほどは順調でした。ところがよくあることですが、この挑戦を聞きつけたマスコミが、インストラクターのパイロットに取材をしようと、深夜早朝からかまわず追いかけて回したのです。

インストラクターはワイオミング州から妻へ電話して、マスコミに邪魔されてひどく苛立っている、おかげで睡眠不足になって疲れ切っている、マスコミの攻撃から解放される日が待ち遠しい、と訴えています。

翌日、飛行の用意をしながら、安全確認が万全と言われていたこのインストラクターは、出発前に天候チェックをしないと言う、およそありえない間違いを犯してしまいました。その結果、飛行機は嵐に突入し、離陸直後に墜落してしまいました。生存者はいませんでした。

後日、地上整備委員会事情聴取をしたところ、この経験豊富なインストラクターが、車輪止めに外さないでエンジンをかけたことがわかりました。これはパイロットなら誰でも、エンジンをかける前に必ず行うことです。このうっかりミスは、彼が極度の疲労状態にあったことを物語っています」。

この経験豊富なインストラクターでさえ極度の疲労でとんでもない失敗をしてしまいました。それは睡眠不足からくる判断ミスです。

「私たちには、日ごとに休息を取り、週ごとに休日を取り、年ごとにゆっくり過ごす休暇を取るといった生理学的必要があるからです。最高の判断力と十分なエネルギーを確保するために、私たちは睡眠という素晴らしい贈り物が与えられていることを感謝するのです。

脳があまりにも疲れ果ててしまうと、私たちは知らないうちに眠ってしまうのです。このような短い休息はマイクロスリープと呼ばれ、これは、ほんの一瞬、または長くても1～2秒しか続きません」。長時間のドライブには疲れが伴いますが、ほんの一瞬ですが睡魔が襲います。僅か1～2秒です。しかしこれが大きな事故につながります。

## 睡眠不足

「24時間年中無休の活動を強いられるなど、私達の周りには混乱をきたす要素が多くなっており、その結果、睡眠不足という問題がますます深刻になっています。夕方の時間にコンピューターゲームやテ

レブ番組などの娯楽が増えたため、就寝時間が遅くなってきました。人の生活はとにかく複雑になってきたといえるでしょう」。毎日の生活にほっとするような時間がありますが、そのような時間も忙しく脳を使い、休む時間がないのです。一日の疲れを癒し、翌日に向けて脳を休ませるため、睡眠をとりたいがままならない状態です。

「睡眠不足は人の認知力を損ない、その結果、正しい判断、情緒の安定、効率性、生産性、安全性が損なわれるという証拠が、次々とあがっています。日常生活の破れやほころびを繕うために、誰でも十分な休息が必要だということです。

疲れると脳の「行政機能」が影響を受けるという、非常に興味深い研究結果があります。手近にあるはずの選択肢を見極めることが困難になり、正しい判断ができなくなるのです。選択肢が明らかに分かっているにもかかわらず、当然とすべき行動がとれないこともあります。創造力が低下し、効率も下がります。

脳の前頭葉は、感覚を通して得られる情報を、過去に学習した情報や体験と照らし合わせて総合的判断を下す作業を行っています。睡眠や休息不足がもっとも影響するのが脳のこの部分なのです。疲労により認識力が鈍り、周りの状況が把握できなくなり、新しい情報の処理が遅れ、記憶が曖昧になり、新しい情報の学習能力が落ちてしまいます。人生における成功は、そのほとんどが正しい選択をするか否かで決まってしまうのですから、必要な休息をとるということは、非常に大切だと言えます」。

## 睡眠の負債

「睡眠が不足すると、体内に『睡眠の負債』として知られているものが蓄積し、生産性が低下します。ある研究者たちは、21日間の活動を通して全く同じスキルを示した人たちを、4グループに分けて実験しました。その結論は、睡眠時間が短縮されるにつれて、生産性が明らかに低下するというものでした。21日間にわたる研究の結果、睡眠時間が7時間のグループは生産性が約8%低下しただけでしたが、6時間のグループは55%低下していました。7時間のグループの生産性に比較して、睡眠が5時間と4時間のグループの生産性は、それぞれたった35%と20%だったのです」。

その他、ここでは睡眠不足が肥満につながり、アル中の酩酊状態と同じだと言われています。

必要な睡眠量とは？

「必要な睡眠時間には個人差があります。それでもほとんどの専門家が一致しているのは、7時間の睡眠で最低限の必要は満たされるが、最高の認知活動のためにはほとんどの人は8時間の睡眠が必要であるという点です」。生理学的には夜寝ない人は昼どこかで補うために寝ることになるのです。

## 睡眠のステージ

「睡眠にはいくつかのステージがあります。これは脳の活動を記録する脳波計に見られる脳波の特徴によって決められます。睡眠のタイプには二種類あり、それぞれ、レム（急速眼球運動を伴う）睡眠と、ノンレム（急速眼球運動を伴わない）睡眠と呼ばれます。・・・

ノンレム睡眠にはさらに四つのステージがあります。最初の二つは覚醒からの逸脱で、通常、数分しか継続しません。第3と第4ステージはまとめて『余波睡眠』と呼ばれています。この『深い睡眠』の間にこそ、体の組織が回復して成長し、さらに感染に対する抵抗力が増強するのです。・・・

良い眠りの場合には、この二つの睡眠が一晩のうちにおおよそ 90 分サイクルで 4~6 回繰り返されます。身体と精神の十分な休息のためには、この二つの睡眠が必要なのです。睡眠による回復具合は、これらのサイクルの形状で判断することができ、『睡眠構造』と呼ばれています。理想的な『睡眠構造』は、十分な回復をもたらす睡眠となり、学習を促し、生産性を高めます。不規則な就寝時間や起床時間、心配や不安、薬やアルコール、あるいは就寝直前の食事などは、理想的な睡眠行動を妨げます。

残念なことに、睡眠が不足している人のほとんどが、あまりにも長いことその状態にいるため、すっかりと目が冴えた感覚を忘れてしまっており、自分の本来の能力が十分に発揮できないでいることに気づかないでいます。十分に休息をとった人は、短い時間でより多くのことを、上手に、効率的に、そして安全に成し遂げることができるのです」。

### 週ごと、そして年ごとの休息

睡眠の専門家によれば、本当に休息がとれて生産性を維持するためには、人は週ごとと年ごとの休息をとることが必要だということです。・・・

人間には限界があります。私たちは定期的に休むことなしに、24 時間働きつづめでは、健康で幸せで生産的な人生を送ることはできません。創造的な仕事を成し遂げ、幸せな家族関係を築くには精神と心の回復が必要で、そのためには毎日の休息だけでなく週ごとと年ごとの休息も不可欠です。身体と知性と精神と心に、最高の健康をもたらすためには、十分な休息が必要なのです。

### 神により定められた休息

「創造主である神は、私たちが本当に力を発揮できるためには、毎日の休息に加えて週ごとの休息が必要であることをご存知でした。聖書には次のように書かれています。

『安息日を心に留め、これを聖別せよ。6 日の間働いて、何であれあなたの仕事をし、7 日目は、あなたの神、主の安息日であるから、いかなる仕事もしてはならない。あなたも、息子も、娘も、男女の奴隷も、家畜も、あなたの町の門の中に寄留する人々も 同様である』 (出エジプト記 20 : 8~10) 』。

この休息の日は神と人間、人間同士の交わりが必要なことだと神はおしゃっているのです。

「毎日の睡眠と週ごとの休息を通して私たちは、身体的、知的、精神的、社会的、そして霊的に神からの祝福を受け、このようにして最高の健康を回復し維持することができるのです。

### 良い眠りのためのステップ

覚えておくべきことは、今日の睡眠は明日のエネルギーになるということです。睡眠は食事や運動と同様に大切で、しかもより簡単なものなのです。

- 睡眠の大切さを認識しましょう。大切だと思わなければ、実行することはできません。
- 就寝前に決まった行動をとることにより、頭と体に寝る時間であることを知らせましょう。
- 毎日適当な運動を、少なくとも就寝 4~5 時間前までに、するようにしましょう。
- 就寝時間と起床時間を決めて、休日を含めて毎日それを実行しましょう。
- 適度に固くて快適なベッドを使用し、寝室は静かでひんやりとし、テレビやコンピューター、運動器具などが散らかっていないようにしましょう。

- 夕食は就寝数時間前にまでに、軽く取りましょう。
- 就寝直前に、興奮したり気分が落ち込むテレビ番組や映画を見ないようにし、また議論をしたり重要な決断を下すなどのストレスの高い行動も避けましょう。
- 正常な睡眠構造を妨げる睡眠薬、カフェイン飲料、アルコールは避けましょう。
- 睡眠障害やその他の病的症状が疑われる場合は、医師に相談しましょう。
- 神に信頼しましょう。問題や心配事は神にお任せしましょう」。

(トータルヘルスへの12の鍵——休息)

新型コロナ・ウィルスが身近な人々にうつるのではという不安で一杯かもしれませんが、神様にお任せし、不安を取り除いてもらい、ぐっすり寝たいですね。特に子どもたちのためにも神様を信頼していきたいです。

「強く、また雄々しくあれ、あなたがどこへ行くにも、あなたの神、主が共におられるゆえ、恐れてはならない、おののいてはならない」。(ヨシュア記 1:9)

石川三育保育園 園長 富浜宗言