

# 小学校教育に望むこと

——「早起き早寝朝ごはん」から感じること——

東京北社会保険病院副院長  
「子どもの早起きをすすめる会」発起人

こうやま じゅん  
神山潤



早寝早起き朝ごはん全国協議会（会長 有馬朗人元文相）が二〇〇六年四月に発足した。私は「子どもの早起きをすすめる会（<http://www.hayaoki.jp>）」の発起人としてこの協議会に二〇〇五年十二月の準備段階から関わっている小児科医である。本協議会は文科省の生涯学習政策局内の早寝早起き朝ごはん国民運動プロジェクト室と連動し、官民連携で子どもの生活リズムの向上を目指す運動で、これを支援する社会の仕組みを構築することも視野に入れている。

本協議会にかかわるようになり教育関係の方々が読む雑誌の取材を受けた。本執筆依頼もその一つだが、「小学校

教育に望むこと」との包括的な題をいただいたので、専門外から甚だ不躰であることを承知で最近感じたことを述べる。きっかけは取材でまず尋ねられる質問「早寝早起きの目安は何時か？」である。おそらくは本誌の読者の方の多くも知りたい事柄であろう。しかし私はあえて申し上げたい。「冗談じゃない。何で学校や村や町や国に何時に寝るとか何時に起きるとかなどと言われなくてはいけないんだ」。

目安としても「〇時」と口にした瞬間、〇が独り歩きを始める。理屈ではなく〇時に重きが置かれる。これでは皆（親も子ども）考えることをやめてしまふ。大切な

は「なぜ〇時なのか」である。しかし〇を提示した瞬間、その後の思考は停止する。現状がどうかは知らないが、かつて私が受験勉強をしていた頃は「一七八九年フランス革命」と覚えればよかった。今だから言えるが、大切なは一七八九年ではなく、なぜフランス革命が起こったかであり、フランス革命が世界にどう影響したかである。私は受験生当時、覚えはしたが考える作業を放棄させられていた。

私が早寝早起き朝ごはん全国協議会の活動を通じて多くの方に周知したいことは、早起き早寝朝ごはん（「早寝早起き朝ごはん」ではないことに注意！）がなぜ大切なのかその理屈、その背景にあるヒトという生物がもっている生理についてである。昔から早起きは三文の徳と言われているから、あるいは道徳的理由から私は早起き早寝朝ごはんを声高に述べているわけではない。ヒトは早起き早寝朝ごはんが実現できているときにもっとも有効にその潜在能力を発揮できるような仕組みになっているから、そのようにヒトは作られているから早起き早寝朝ごはんの大切さを申し上げているのである。なぜ早起き早寝朝ごはんが大切なのかその理屈を理解すれば、〇時に意味のないことが分か

り、早起き早寝朝ごはんの実践にも多くの方々が皆自分身の心身のこととして真剣に取り組むに違いない。

それでは以下でその理屈を紹介しよう。

生体には約一日の周期で変化する様々な生理現象がある。もほぼ一日のリズムを刻み、明け方に最低となり、午後から夕方に最高となる。成長ホルモンは寝入ってすぐの深いノンレム睡眠期に分泌され、メラトニンは朝起床後十四、十六時間してから分泌される。コルチコステロイド濃度は朝目覚めたときにピークとなる。そしてこれらを相互の関係でみると、ヒトは最低体温の後目覚め、コルチコステロイドが分泌され、最高体温の後寝入り、成長ホルモンやメラトニンが分泌される。このような様々なリズムを制御しているのが脳内の視交叉上核にある生体時計である。

ところがヒトの生体時計の周期は大多数のヒトで、大人も子どもも二十四時間よりは若干長い。したがって時計がなく、明るさが一定の環境で過ごす、ヒトの生活時間帯は生体時計の周期が二十四時間よりも長い分だけ日々遅くなる。しかし通常は朝の光を手がかりにヒトは毎日無意識

に生体時計の周期を短くし、生体時計を地球時間に同調させている。これが早起きの大切さの生物学的根拠の一つである。また朝の光には、こころを穏やかに保つ働きのある神経伝達物質であるセロトニンの活動を高める作用のあることも分かっている。このように朝の光はヒトの脳とこころにとって二重の意味で極めて大切な要素なのである。

一方、夜の光には生体時計の周期を伸ばす働きがある。夜になっても明るい生体時計はまだ昼間と勘違いすると解釈すると理解しやすい。これらの作用は視交叉上核の神経細胞内で生じ、ヒトの意思では制御できない。夜ふかしをして明るい環境で過ごしていると生体時計と地球時間とのズレは拡大する。また夜ふかしでは朝寝坊しがちで、唯一このズレを解消できる朝の光を浴びる機会を夜ふかしでは失いがちとなる。つまり夜ふかし朝寝坊では生体時計と地球時間とのズレが拡大する。このズレが拡大すると、体内の様々な生理現象の相互関係を保つことができなくなることが分かっている。たとえば最低体温の後に寝入らなければいけなくなったり、最高体温の後に起きなければいけなくなってしまう。こうなると体調は崩れる。眠りたいと

というデータも数多く発表されている。その上睡眠不足や慢性の時差ぼけでは日中の活動が不活発になるが、運動量が減ると、こころを穏やかに保つ働きのある神経伝達物質であるセロトニンの働きが低下する可能性も指摘されているし、運動量が少ないことは、アルツハイマー病や慢性疲労症候群に罹る危険因子でもある。

なおしばしば「子どもは夜になったら眠るもの」といわれるが、生体時計の周期は大人も子どもも二十四時間よりも長い。つまり朝の光を浴びず、夜の光を浴び、寝かしつけられなければ大人も子どもも、朝寝坊や夜ふかしとなる。かつて子どもたちは戸外で昼間に十二分に活動し、体力を消耗、夜になったらバタンキューと楽に寝入った。しかし今では不審者、交通事情、メディアやゲームの普及と要因は様々だろうが、子どもたちの昼間の活動の量と質が低下している。子どもだからといって夜になったら眠るものではない。「子どもは夜になったら眠る」のではなく「身体を動かして疲れたら大人も子どもも早く寝る」が正しい。

○時に話を戻そう。六月の旭川の午前七時と十二月の福岡の午前七時では外の明るさは全く違う。六月の旭川では

きに眠れず、眠つてはいけないうちに眠くなり、食欲や意欲は低下、イライラし、活動量も低下する。この状態は内的脱同調とも呼ばれるが、いわば慢性の時差ぼけ状態である。

また夜ふかしでは結局は睡眠時間が減る。朝寝坊や昼寝では夜ふかしで減った睡眠時間を取り返すことはできないのである。もつとも睡眠時間をえ取ればいつ寝てもよいというわけではない。夜の光はメラトニンという細胞を守る働きのあるホルモンの分泌を抑えるが、昼間の光は夜のメラトニンの分泌を高めることもわかっている。やはり夜は暗いところで眠り昼は明るいところで活動するようにヒトはプログラムされているようである。メラトニンには性的な成熟を抑える働きもあるが、最近になり生活習慣が乱れ、睡眠時間が少なく朝食抜きの子どもの方が、よく眠り朝食を毎日食べる子どもたちよりも初潮年齢が早いと言う調査結果が報告された。さらに、睡眠時間が減れば生活習慣病の危険が高まることが実証されている。また寝ないと太ることも分かっている。さらに、眠りを削ればイライラ感が増し、集中力がなくなるとは多くの方が経験済みであろう。睡眠時間が少ないと学力が低下する

四時前に目が昇るが十二月の福岡で目が昇るのは七時を回る。○時ではなく各自が理屈を知り、自ら何時に起きよう、何時に寝ようとして「考え」、実践することが大切である。なお必要な睡眠時間には個人差が大きい。何歳だから何時間寝なければいけないという数字を決めることは難しい。ではどうするか？ 午前中、十〜十二時はヒトという生物が本来最も覚醒度が高くあつてしかるべき時間帯である。この時間帯に眠気がなく、しっかりと活動ができていればその方の眠りの量、質、そして生活リズムに大きな問題はなると考えてよからう。一方午後二時前後には誰でも眠くなる。この時間帯に眠くなったら居眠りをすればいい。昼寝がその後の作業能力を高めることは様々な研究で実証されている。ただしあくまで十〜十五分の居眠りである。布団をひいて三十分以上寝ると逆効果である。

さて私はここまで眠りを中心に述べたが、寝さえすればすべてうまくいくと曲解はしてほしくない。学力は睡眠時間が減ると低下するが、朝食抜きでも低下する。ヒトは寝て食べてはじめて活動できる動物なのである。活動の中心が学力であり、遊びであり、社会活動である。眠らずに活

動しても活動の質が高まるわけがない。食べないで活動しても同様である。逆にきちんと眠り、しっかりと食事を摂ることで活動は充実し、活動し食べることで眠れ、さらに眠り活動することで食事もすすむ。眠りと食と活動は密接に相互関連している。三位一体である。しかし最近多くの方がこの「ヒトは寝て食べてはじめて活動できる動物」という生物としての基本的大原則を忘れていたのでなからうか？多くの方が眠りを削りダイエットをして、なおかつ活動をしようとしている。塾通いをし、夜中まで勉強しても眠らなければ学力に結びつかないことは当然である。しかし多くの方がこの当然のことを忘れている。

早寝早起朝ごはんが定着すれば、五十年後、百年後の日本が大きく変わる可能性がある。なぜなら子どもたちの質が高まるからである。最近三十年で日本人の睡眠時間は三十分減った。これに対応して日本人の質も次第に低下したのではないだろうか？いま日本人が三十分早く就床し、睡眠時間を三十分増やせば、現在の日本の課題の多くが解決するであろうと夢想するのは、あまりに樂觀的であろうか？私はそうは思わない。「大人も子どもも三十分早く寝

よう」は、ぜひとも早急に取り組むべき方策と信じている。つまり大人が働き方を本気で考える必要があると私は考えている。残業を美德としている社会通念を根本的に変える必要がある。長時間の残業が美德とされ、夜遅くまで子ども向けのテレビ番組が延々と流れるような夜型の社会環境や生活習慣が続くようでは、いくら子どもたちにも「早起き早寝朝ごはん」と声掛けしてもむなしく響くばかりである。ともすれば子どもたちの負担が増すばかりとなる危険もある。大人が働き方を本気で考えなおさなければ、「早起き早寝朝ごはん」の掛け声は表層的なもので終わってしまふ可能性が高い。経済界のトップには「早起き早寝朝ごはん」の生物学的根拠を十二分に理解していただく必要がある。そして学校では夜ふかしの問題点を子どもたちにきちんと伝えていただきたい。眠りは成長ホルモンを出すためだけにあるのではない。成長ホルモン以外にも眠りは多くの点でヒトという生物が生きていく上でとても大切な営みなのである。「ヒトは寝て食べて初めて活動できる動物」を学校における健康教育の基本に据えていただきたい。

先生方、よろしくお願ひします。