

人が睡眠に重きを置くべきかは、かなりの部分を子どもとの頃に家族がどう睡眠を扱ってきたかに左右されるように思う。私自身だが、小学生、あるいはそれ以前から、塾のため、おけいこのため、スイミングスクールなどの通塾スケジュールに慣らされてきたら、子どもは「睡眠時間を削って〇〇する」という考えを自然なものとして受け入れていくだろう。

## zzz 眠って、元気に zzz



The Asahi Shimbun

### 寝起きのリズム、家庭で

私は小学校時代は午後8時と10時をすぎてもとん時台、中学校では日時台に入っても寝られることに寝ており、高校生でも

が昭和一けた生まれの私の実家は「眠らないと怒られる」のである。

夜更時になっても宿題を片づけられないままでは、睡眠医学の世界では「アンタが日時まで寝られないような(多量の)宿題を出す先生が悪い」と言い出す始末である(実際に担任に文句を言いに行ったこともある)。こういったことでも困るので、必死で時間内に宿題を仕上げなければならず、生活は非常に規則正しかった。

睡眠専門医  
立花 直子