

徹夜を覚悟すれば何とかなる、
と思っていたことが、一晩では片
が付かず、翌日までかかることが
増えてきた。加齢に伴う体力の衰
え、ということもあるが、夜遅
くに仕事をしていると、疲れがた
まり、もっと丁寧に、とか、もっ
と深く、ということがなかなかで
きない。十分な睡眠が取れなかつ
た翌日は、頭痛がしたり、やる気
が出なかったりし、仕事がかど
らずに一日を棒に振ることとな
り、きちんとした睡眠をとり仕事
をしないといけない、と真剣に思
うようになってきた。

自分の工夫で時間を調整できる
場合には、自分で自覚して、実行
すればよい。しかし、仕事の関係
でどうしてもそうした時間を生み
出せない場合もある。現実にはそ
うした悩みを抱えている人が多い
のではないだろうか？

私もどうしても時間の都合がつかず、睡眠を削って帳尻を合わせ
る事がある。「過労自殺」の報道
を見ると、仕事環境が厳しく、十
分な睡眠どころではない働き方を
している人がかなりいると思われ
る。また、そうした状態が長く続
いている人も少なくないようであ
る。健康や命を奪うほどの労働、
というのは大きな人権問題のひと

健やかな毎日を送るために

つではないだろうか。

日本では「早寝早起き」が健康
や勤勉の理想とされてきた。しか
し、ここしばらくはこの言葉があ
まり使われなくなった。昼夜を問
わず、色々なことができるように
なったが、健康は置き去りにされ
ている気がする。

「睡眠負債」という言葉を聞く。
睡眠不足の蓄積により、病気のリ
スクが高まり、活動実績を低下さ
せる、というものである。対人関
係においても睡眠不足等でイライ
ラしていると、その影響が出るこ
とがあるのではないだろうか。

学校に通う児童生徒、子育て中
の人、介護をしている人、仕事の
あるなしに関わらず、皆が十分寝
て、すっきり目覚められる日が来
れば、トラブルの種は育ちにくい
と思われる。そういう日が一日も
早く来るよう希望する。

*このシリーズはあなたとあなた
の周りにいる人の間に温かなつ
ながりが生まれることを願い、
人権について考えるきっかけに
なることを目的としています。

■問い合わせ

人権啓発広報委員会

☎ 880・6569