

町内会の回覧板が回ってきた。日曜日、朝の清掃と花植えのお知らせだ。「今度こそ出なきゃ。でも、7時つてちよつと早い。9時か10時だったらいいのに」と私が言う、「そんなことしたら熱中症でたいへんなことになるよ」と家族に言われた。確かに朝から30度を超える日差しだ。まさか町内会行事で熱中症を出すわけにはいかないだろう。

私は、週末に仕事がない時でも睡眠時間の確保を優先し、平日の睡眠不足を補ってきた。退職後は行事に参加します。町内会様、今は許して・・・と心の中で謝っている。

また、日付が変わる頃、郵便物を取りに行くところの郵便物を受け取った人たちに出会う。私と同じように、郵便局の配達時間内に受け取ることが難しい人たちが増えていると実感する。ふと、郵便局の人たちが夜中に働いていることにも気がつく。

生活時間が夜型になり、学校で勉強する準備ができていない子ども達が増えてきたという話を聞

「仕事と生活のバランス」

く。保護者の帰りが遅く、それに合わせて家族が行動するため、朝、登校する時にはまだ眠たくて、教室で机に向つても、すぐ勉強に集中するということにならない、という悩みであった。

子どもたちにはゆつくり睡眠をとって学校に出かけ、すっきりした状態で勉強や運動をしてほしい。そうした環境をつくるのは大人の責任であろう。子どもたちがそういう生活ができるよう、社会全体で大人の働き方や生活を整えていく必要があると感じる。子育て中の人もそうではない人も、生活を大切にしながらかくことができる、そうした暮らしを是非実現させていきたい。

*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ひ、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