

シリーズ2 睡眠について

静岡で、自殺予防対策として、「お父さん、眠れていますか？キャンペーン」というのが行われたことがありました。睡眠はその1日を締めくくり、明日への準備を行う、大切なプロセスです。この睡眠がおびやかされることがどれだけのものか、子育てをしていて最大の試練は啼く子に起こされる事であったり、遅刻するよと布団をはがされるときであったり、自分で仕掛けた目覚し時計を壁にぶついたり…。心地よい眠りは、人の三大快楽（快食・快眠・快便）の一つです。

心地よい眠りは、初日の出を拝む感動に通ずる想いで1日の始まりを迎えさせてくれます。そんな想いはいつのことやら、日々目覚めてしまったことを悔やんでみたり、疲れが残り、痛む身体をほぐしながら、床の横にへたり込み、息を整え、今日の頑張りを自らに言い聞かせながら立ち上がろうとする朝を迎えている方も多いのではないのでしょうか。そのような状況に暮らしながら、気持ちよく眠りに就くことが出来たらと願うことはもっともなことです。ではその為にどう努めたらいいのか、巷で喧伝される科学的な方法で、手っ取り早く眠れる薬を使えばいいのか、良薬である御神酒をたしなめばいいのか…否、そんなものに頼らずに眠れるようになりたい、何でも良いから直ぐに寝かせてくれれば良いんだ、睡眠に困ったとき人は何とかしようと考え始めます。

子供時代、遊び、動き回り、うるさいと怒鳴られながら、気付くと寝てしまい、やりそびれたと後悔したことは、誰にも経験したことのあることと思います。**眠りは意図しないときに訪れるものです。身体の赴くままに、我が身を委ねる**ことに長けた人は眠りを捉えることが巧いのかもかもしれません。しかし、そんな悠長なことを許してくれる時代では益々なくなり、手際の良さばかりを求められ、息の詰まる想いをしばしばさせられます。いちいちそれに答えようとするれば、解決していない事柄がアフターファイヴに山積されていることに気付かされます。身も心も休ませ、明日を迎える準備をしないとならないときに、これぞストレスというものです。

忘れることは特効薬ですが、これはツケを明日に持ち越すだけで、明日は貌(かたち)を変えたストレスが襲ってきます。真面目で几帳面な人こそこの悪循環に陥りやすく、酒の誘惑に囚われたりします。断酒の集まりでは、酒に自らは無力であることを自覚しろと言われますが、そこで学ぶ前に、日々の生活の中で、自身の限界にぶち当たり、それを突き抜けることを要求されることがありうる時代状況なのだと云うことを自覚した方が良く、パワハラや過労自殺など労災問題を考えるとと思います。睡眠障害を前にすると、共通する問題としては、現代は腑に落ちない状態で夜を迎えざるを得ないことが余りに多い時代なのかもしれないということです。物々交換に始まった経済活動の良さを、技術の進歩が生かし切れていないからかもしれません。

精神科嘱託医
大塚芳克医師

