

2025年度 東京福祉大学 特別選抜5期・編入学5期

(出願期間 2025年2月3日～2月12日)

小論文課題 課題文

※無断転載・複製を禁ず

次の文章を読んで、内容を要約した上で、あなたの考えを 600 字から 800 字で述べなさい。

※作成にあたっては、本学所定の「小論文課題 解答用紙」を使用すること。

子どもの睡眠 「量」の確保 再認識を

厚生労働省の「睡眠指針」が 10 年ぶりに改訂され、「睡眠ガイド」となった。成人は 6 時間以上、小学生は 9～12 時間、中高生なら 8～10 時間など、確保すべき睡眠時間の目安を示したのが特徴だ。

背景には、睡眠による休養が十分に取れていないと感じる割合が増えたことなどが挙げられる。

この半世紀で日本人の睡眠時間は約 1 時間短くなった。バブル期には「24 時間戦えませんか」が流行語になった。だが、睡眠不足と、さまざまな病気のリスクとの関連がわかってきた。

ガイドでは、睡眠の「質」とともに「量（時間）」の確保が重要だという考え方を示した。その意義は大きい。

日本人の睡眠時間は海外に比べて短い。とりわけ心配なのは、成長や発達に必要な睡眠を子どもがきちんと取れているのかということだ。

子どもの体力を調べるスポーツ庁の調査をみると、ガイドで示された、小学生 9 時間以上、中学生 8 時間以上を確保できている割合は、それぞれ 4 割程度と 3 割未満にとどまる。昼間に眠気を感じているのかまではわからない。成人に比べ、子どものデータは限られるのが実情だ。

ガイドは、子どもの睡眠不足と、肥満リスクや抑うつ傾向、学業成績の低下との関連にも言及するが、多くは海外の研究に依拠したものだ。

数少ない国内の研究に、東京大学の佐々木司教授（健康教育学）らが中高生を対象に行った調査がある。平日の睡眠が 7.5 時間を下回ると、抑うつや不安のリスクが高くなるという結果が出ている。

スマホや SNS、ゲームなど夜更かしの誘因が増え、小学生からの塾通いも当たり前となり、睡眠にしろ寄せが行きがちとの指摘もある。まずは 10 代の睡眠の実態や健康との関連について国レベルで調査・把握する必要がある。

受験ともなれば、睡眠を削ってでも、勉強した方がいいと思うかもしれない。だが、ふだんから睡眠を確保することが集中力や学習効率の向上につながり、記憶の定着にも重要な役割を果たしていることがわかってきた。

中高生の保護者への調査では、子どもの睡眠時間は「7 時間が最適」と誤解している人が大半という結果もある。本人の自覚と同時に保護者の側の認識も大切だ。

幸いにして、最近は大リーグで活躍する大谷翔平選手のようなトップアスリートが睡眠を大切にしていることが知られつつある。眠る重要性について広く認識を共有できる社会に変えていきたい。

出典：朝日新聞 2024 年 4 月 22 日「社説」