

大通公園を望む窓辺から

あした 子どもたちの明日のために

常任理事 藤井 美穂

毎日、メディアに流れる東日本大震災の復興番組を目にする。5年が経過してはまだ進まない復興に地元出身の若者が動き出したという。成長期の子どもをもつ家族を避難先に置きながら、地域復興を図らなければならないというゆがんだ地域再生のあり方の是非はさておき、行政に任せっきりの現在のあり方から脱却しようという動きは、被災地から離れた北海道に住む私達も学ばなければならない。

内閣は新アベノミクスとして一億総活躍社会を掲げ、新三本の矢の一つに、「夢をつむぐ子育て支援」（希望出生率1.8）を上げた。児童虐待、青少年自殺のニュースの一方、依然として就労環境改善、待機児童対策などの改善策は実効なく、子どもは社会の財産であるという文化の育っていないわが国では、付け焼き刃の提言が出されても根付くには相当な時間がかかると予想され、覚悟をもって取り組む必要がある。

札幌の姉妹都市第一号はアメリカ・オレゴン州のバラの街、ポートランドである。米国の安全な都市第3位、世界の環境に優しい都市第1位のアイスランド・レイキャビクに次ぐ第2位という輝かしい評価があり、常にアメリカ人が住みたい街1、2位に選ばれ、子育て中の若いカップルの移住によって人口増加を続けている。この評価を支える行政の軸は「住民の希望に応える」こと。高速道路が環境汚染の原因と評価され撤廃、原発反対の住民の意見も取り入れられ、トロージャン原発は1993年に停止、廃炉となった。

大通公園のバラ園は、夏になるときれいな花と香りで市民を楽しませてくれるが、地域が本当に求めるものは何か。孤独から救い出す大学生やボランティアの活動で支えられている、貧困が背景の孤独な子ども達に食事を提供する子ども食堂や学習支援など、トップダウンの行政から地域住民の意見を活かした行政へのシフトを求めたいものである。

若い人たちの睡眠が危ない

理事 千葉 茂

旭川医大に睡眠障害の専門クリニックを立ち上げて12年が経った。その診療統計をみていたら、最近、「日中の強い眠気」を訴える一群の患者が急増していることに気づいた。

この患者群は、もっぱら中高生や大学生という若い人たちである。彼らに共通するのは、長期にわたって「睡眠不足」に陥っていることである。ある男子高校生の場合、平日は彼にとって必要な睡眠時間よりも2時間少ない睡眠で過ごしていた。1日2時間の睡眠不足があれば、5日間で合計10時間の睡眠不足になる。土日2日間でその不足を解消するような長時間睡眠をとればよいが、彼の場合は睡眠不足が残されたままであった。このようなことが繰り返されるうちに、睡眠不足の合計時間は雪だるま式に増え続けた。数ヵ月後、彼は授業中に頻りに居眠りし、学業成績も低迷したため、ご両親とともに受診してきた。検査の結果、慢性的睡眠不足によって、深刻な脳機能の変化、すなわち、学習障害、異常な傾眠傾向、抑うつが出現していることが分かった。では、なぜ彼は睡眠不足に陥ったのだろうか。実は、その原因はインターネットの長時間使用だったのである。

昨年、北海道教育庁は道内の中高生のネット使用と睡眠不足の関連性について大規模な調査を実施した。その結果、平日のネット使用時間が「2時間以上」の生徒は中学生18%、高校生46%であり、平日の睡眠不足を訴えた率は、中学生24%、高校生39%と高率であった。また、ネット使用時間が長いほど睡眠不足感が強かった。すなわち、中高生では、ネットの長時間使用によって睡眠という大切な生命現象が蝕まれていることが明らかになったのである。

さて、前述の男子高校生の脳機能は、ネットから離れてたっぷり睡眠をとることで完全に回復した。深刻な睡眠不足に陥っている若い人たちは、決して稀ではない。若い人たちの脳を睡眠不足から守るために、インターネットとの付き合い方を真剣に考えるべき時が来たようである。

