

酒の効用として寝酒がある。しかし、アルコールは睡眠の質を低下させる。不眠になりがちな人にとって、眠るために苦労するところが、好都合だが、朝の快適な目覚めがなくなってしまう。睡眠のためには睡眠薬の方が有用である。

睡眠薬という点で、副作用が心配になるが、現在の睡眠薬は、副作用の点はクリアされている。心配無用である。寝付く時間だけ効いてあとは排泄されてしまう。超短時間型の睡眠薬も開発されているし、睡眠が浅い人のためには睡眠薬もある。



ただ、これらは医師による処方箋がないと購入できない。街の薬局で買える睡眠薬は効力も弱いし、不眠症の人向きではない。風邪薬を飲むと眠くなるが、これを睡眠薬代わりにするのは好ましくない。不眠症の人は、大きな病院などに設置されている不眠外来を利用されることをお勧めしている人が多い。

パンや米飯と同じに酒もエネルギー源だが、パン、米飯の方は余分なエネルギーをグリコーゲンに変えてグリコーゲンに変えられることなく、摂取した分はそのまま水と二酸化炭素に分解され、その分、肝臓の負

意識されることのない体外からの情報の処理に多くのエネルギーを消費している。睡眠中に低下する消費エネルギーは、全体のわずか5パーセント程度だとい

睡眠中には、脳は前日に入力してきた情報を振り分ける作業にエネルギーを消費している。この振分けの作業は、現在の流行語でい

⑩ みんなで考えるメンタルヘルス

心の事業仕分け

中根 晃 (理事長・元実践女子大学教授)

十分な睡眠をとった朝の目覚めは快適である。おまけに、何日も取り組んでい

た課題の解決の手がかりも浮かんでくる。ノーベル賞受賞者の中にも、朝方の思いつきが発想のヒントになったと述べる人もいます。

睡眠中は脳が休んでいると思われがちだが、脳は、

これは実行機能といわれ、脳の働きであり、日中、意図的に行っている。一日のうちに取り組んでいるのがゲームと携帯だけだったら、睡眠中の仕分け作業の成果として翌日朝に手元に届く新鮮なアイデアは、皆無といつてよいだろう。

目覚めと共に起きたら、朝の課題に取り組むのがない生活となりがちな若い人の体験するのは、眠りだけの朝である。

起きて活動を始めたとき、私たち身体の中の体内時計は、夜の入睡時間がセットされる。若い人は日曜日は昼近くまで寝ていることが多いが、これでは寝つきまでの時間がかかって遅くなる。休日には親と一緒に楽しい朝ごはんにするよう心がけてほしい。

睡眠中には、脳は前日に入力してきた情報を振り分ける作業にエネルギーを消費している。この振分けの作業は、現在の流行語でい

えは事業仕分けである。朝浮かんでくる発想も自分の考えの一つなので、日頃の研鑽からもたらされるものにはかならない。学生の勉強も、研究者の課題への取り組みも、この仕分け作業の情報源である。

日常の私たちは、考えて物事を進めている。解決しなければならぬときには、思いついたことをすぐ実行するのではなく、複数のアイデアを頭の中に書き並べて、その中でベストの案を選んで実行している。

これは実行機能といわれ、脳の働きであり、日中、意図的に行っている。一日のうちに取り組んでいるのがゲームと携帯だけだったら、睡眠中の仕分け作業の成果として翌日朝に手元に届く新鮮なアイデアは、皆無といつてよいだろう。

目覚めと共に起きたら、朝の課題に取り組むのがない生活となりがちな若い人の体験するのは、眠りだけの朝である。

起きて活動を始めたとき、私たち身体の中の体内時計は、夜の入睡時間がセットされる。若い人は日曜日は昼近くまで寝ていることが多いが、これでは寝つきまでの時間がかかって遅くなる。休日には親と一緒に楽しい朝ごはんにするよう心がけてほしい。

燃える青春

部活動拝見

女子バスケットボール部

北海道 道立北海道札幌稲西高校



1年 武田 喜美子さん (17)
3年 恵利香さん (15)

木々の新緑と春の花々が目にも鮮やかな札幌。北国の街は遅い春を謳歌している。札幌市の西のほうに、小樽に近い畑地のなかに、奨学生が通う北海道札幌稲西高校がある。校舎の背後に、まだ頂に残雪をかぶる面取れる体育館では、男女

手稲山が間近に望める。今回は、この連載初の姉妹での登場である。2人とバスケットボール部で汗を流している。練習中の様子か。

取材に訪れた5月下旬は、放課後約3時間。朝練もある。ただ、体育館が使えるのは隔日のため、使えない日もある。

全学年そろそろ最後のチーム



大会直前、最後の仕上げに実戦並みの激しい攻防が繰り広げられる

バスケットボールは、見ただけで、退部する子もいる。3年生の喜美子さんは、卒業後調理師の専門学校に進学する予定である。

「小学生のときから親の手で、まだレギュラーに入っていない。技術的にも精神的にも、門にやりたいと思っ

聞くと、母親の育子さんも調理師になった。うだが、あきらめざるを得なかった。お母さんの「自分の進みたい道に進めば」との後押しもあって、進路ははっきりしている。

札幌地区大会では、チームは残念な結果に終わった。残りの2年間、TOHSEE Iのユニフォームは、妹の恵利香さんに託された。

「にんげん」



油彩・木製パネル

岩手大学 教育学部 芸術文化課程 造形コース (美術専修) 3年

小野寺 愛

平成24年度に30年の歴史の幕を下ろすことが決まっています。近くにある北海道札幌稲西高校と統合するのだという。いわば、今年が1年生から3年生までの全学年がそろそろ最後の年なのである。

コート周回走、柔軟体操などの準備運動を終えた練習は、熱を帯びる。ドリブル、パス、シュートなどの基本練習が終わると、コート上では1対1、2対2、3対2とオフエンス、ディフェンスに分かれた実戦向けの激しい攻防が続く。最初は狭いスペースを使って行っていた練習も、次第にコート全面で繰り広げられる。そんな中、「声を出してボールを呼ぶんだ」「オフエンスはもっと強気な受け」と、アドバイスを送っているのが、チームの技術指導



女子バスケットボール部の部員たち(姉・貴美子さんは前列右端、妹・恵利香さんは後列左から2人目)