

研修会報告

2019年度 滋賀支部主催第2回資格更新研修会

テーマ：良質の睡眠・覚醒リズムと子どもの発達

「ああ、眠い！！・・・こんな調子で今日の研修会、目を開けていられるだろうか」・・・朝9時50分、能登川駅に降り立った私はこんなことを考えていました。今日は以前から楽しみにしていた三池輝久先生（地方独立行政法人くまもと県北病院機構玉名地域保健医療センター）の講演会です。「眠りと覚醒」・・・何と魅力的なテーマでしょうか。私自身、子育て中は下の子の夜泣きで体力と気力の限界を感じた経験があり、一晩グッスリ眠れることの大切さを、身に染みて実感していました。また、心理職の専門家（高等学校勤務のカウンセラー）としても、最近特に保護者さんより、「息子が夜遅くまでニコニコ動画に見はまっていて眠らない」「娘が夜遅くまでラインをして朝の登校に間に合わない」といった類の相談が多数寄せられています。つまり、家庭人としても職業人としても、「良質の睡眠～」は私の知りたい筆頭テーマと言って過言ではありませんでした。



しかし私は、大切な三池先生の講演を何ヶ月間も心待ちにしていながら、研修会前日に取り組まなければならない仕事に追われ、ついつい睡眠不足のまま当日を迎えてしまいました。おまけに午前中は役員会です。午前、午後の長丁場を、果たしてウトウト、コックリせずに乗り切れるのか・・・折角数ヶ月前から先生のご著書「子どもの夜ふかし脳への脅威（集英社新書）」を何度も読み返し、講演に備えていたというのに、とんだ誤算でした。

いよいよ三池先生の講演が始まりました。「みなさん、睡眠は大切です。この講演でも、もしみなさんが眠ければ、5分なり10分、眠ってくださっても結構です。それだけで頭はハッキリし、気力も回復するのです」・・・講演の始まりでこの言葉を聞いた時、救われる思いがしました。（そうか、5分ほどウトウトしていてもいいのだ・・・これでリラックスして、講演に集中できる！）ホッと胸をなでおろし、目を開けていられる時間は三池先生の言葉を一言一句聞き漏らすまいと、全身全霊で講演に耳を傾けました。ところが、です。お話が興味深過ぎて、眠くなるどころか目が冴えて、どんどん話に引き込まれてしまうのです。気がつくと、3時間があっという間に過ぎていました。先生はたくさんのデータを用いて、時には冗談を交えながら、「眠り」の大切さについて、発達障害や不登校・引きこもりとの関連に触れながら、説得力に満ちたお話をしてくださいました。紙幅の都合上内容の詳細は割愛しますが、会場内は不思議な熱気に包まれていました。「夜更かしは情緒の不安定に繋がり、知力も低下してしまう」というお言葉に、バツが悪そうに失笑される方の姿も見受けられました。心理職あるいは教育職としてのご経験を思い出されたのか、あるいは私と同じように睡眠不足の方であったのかもかもしれません。

今回の講演は、支援者が臨床発達心理士としてより良い援助活動に励むためだけでなく、支援者自身の日常生活を振り返る意味でも、非常に中身が濃い内容であったと思います。講演後の質疑応答の時間は次々に手が上がり、メラトニンの適正量やフレックス制と眠育の必要性のバランスなど、様々な視点から疑問が寄せられ、三池先生はその質問一つ一つにとっても丁寧に答えておられました。



講演終了後は早速薬局に三池先生お勧めのメラトニンを買いに走り、毎日一日数分間のお昼寝タイムを設けることにしました。また、現在受け持っているクライアントさんの顔が多数浮かび、「睡眠の問題で苦しむあの方にもこの方にも、三池先生がおっしゃっておられたことをお伝えしたい」という思いが沸き起こっています。日常生活にも社会生活にもすぐに生かすことのできる実践的な内容で、心理職として研修の大切さを実感させられた、本当に充実した3時間でした。この場を借りて心からの御礼を申し上げます。三池先生、本当にありがとうございました。