

もう10年程前のことになりますが、ある施設のこんな実践を聞いたことがあります。「夜間、ぐっすり眠ることができるようにと、昼間はできるだけ身体を酷使するような作業を行っています」と。しかし、残念ながら、そんな努力にもかかわらず、その施設の利用者の多くの方々が、眠剤を服用して眠りについていました。

また、こんな実践を聞いたことがあります。昼寝をしている利用者の方々を、「夜眠ることができなくなるよ」と無理に起こして回る、時には冷たいタオルで顔を拭く、さらには頬っぺたをぺたぺた叩くことで目を覚まさせるということまで…（ここまで来ると人権侵害です）。しかし、昼寝をしていない時でも夜間眠れないときがあり、そんな時は、眠剤などの頓服を使用しても眠れないことが多いのですから、結局は昼寝をしようがしまいが、夜間の睡眠には関係が無いということになります。

さて、それはなぜなのか？それは次に述べるような大原則を基に考えていくことでその答えを導くことができます。

肉体の疲れは、横になっていれば（横臥していれば）とれるが、精神の疲れは、「眠る」（睡眠をとる）ことをしなければとることができない、という原則です。そして、眠りにつくためには、（ある程度の）充足した心理的な満足状態が必要なことは自明です。つまり、いくら肉体が過酷な労働で疲れていても、心が精神的な葛藤や不満、怒りや妬みを抱えていては、眠ることができないし、眠ることができないことでさらに心は（脳は）疲れしまうということになります。統合失調症の方や気分障害の方が、いくら肉体を酷使したからといって眠ることができないのを想像すれば、このことは理解する

ことができると思います。

A男さんは、おもちゃのブロックをカチャカチャ鳴らし続けて深夜まで眠れない夜、夜勤の職員に「明日から帰省だね。また迷惑をかけると思っているのかな？大丈夫だよ、お母さん言っていたよ、帰って来るのを楽しみに待っているよ」と励まされて、安心して眠りにつきました。

B子さんは、いくら寝かしつけても布団の上に座り込んでウーウー大声を出しています。「大事なお父さんからのネックレスを職員がどこかに失くしてしまったんだよね。本当にごめんね。職員みんなで買って返すからね」職員の心からの謝罪で眠りにつくことができました。

C男さんは、深夜廊下を走り回っています。掲示してあるスケジュールを確認すると、明日に予定されている家族会の行事の写真が忘れられています。職員が慌てて用意すると、それを確認するように眺め、その後床につきました。

D男さんは、施設の行事で初めて舞台に立ちました。本人にとっては、とっても緊張する場面（失敗したらどうしよう！？）でしたが、自己選択の結果選んだ道でしたら、最後まで頑張り通しました。その日彼はとても早い時間から床につき、翌日の17時まで眠り、その後食事を取った後、再び翌日の12時まで眠りました。いかに自己決定と自己責任が脳みそを疲れさせるかが解るエピソードでした。そこで…。

【神話その5】 「昼間身体を酷使すれば、疲れて夜寝ることができる」は神話であり、「豊かなコミュニケーション下での暮らしこそが、生活リズムを整え、夜間も十分睡眠はとれる」が真実なのです。豊かなコミュニケーションとは、支持的な環境下での自己決定権のある暮らしのことです。