

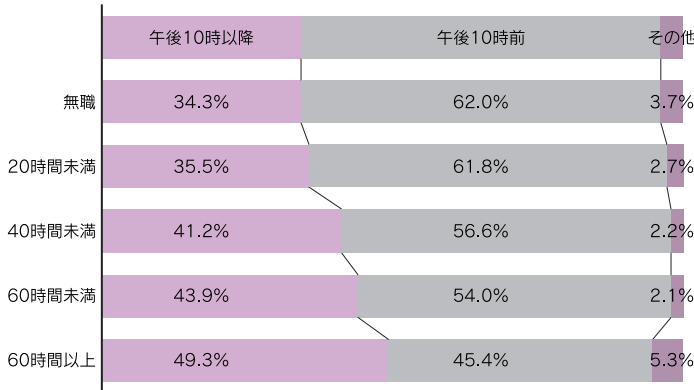
睡眠時間

年末・年始のこの時期、子どもたちも遅くまで起きていることを許され、一家で不規則な生活になっている家庭も多いと思います。

「第4回21世紀出生児縦断調査」において、調査対象である3歳6カ月の子たちは、1年前で午後10時以降に寝る割合が43・8%でしたが、今回は37%に減りました。これは、対象児のほぼ半数が保育園・幼稚園の年少の入園年齢に達した影響があると考えられます。登園時刻が決まったことで逆算的に朝食・起床・就寝時刻が早くなったのでしょう。

一方、この10時以降に寝る子の割合は、全体では減ったものの、母の労働時間別で見ると、母親が長時間労働になるほど、就寝時間が遅い子の割合は高くなります。(下図)しかし、この関係性は、父の場合は当てはまりませんでした。この結果に、母が遅くに帰宅し、食事の支度など慌ただしく過ごす様子が思い浮かびます。このような結果も共働き家庭の増加に、固定的な男女の役割分担意識が追いついていないことが一因になっているとは考えられないでしょうか。

母の1週間の労働時間別にみた子の就寝時間



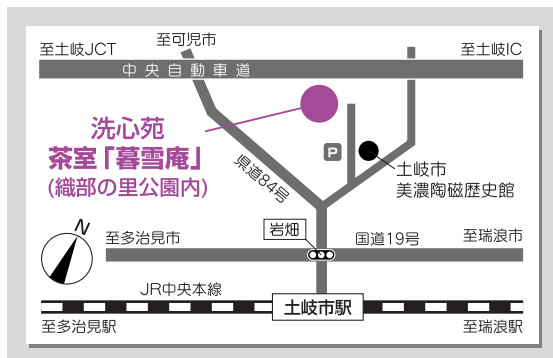
家の中では、テレビ・ゲーム・インターネット、外では遅くまで営業しているお店があり、大人も眠らなくなっているのですから、子どもが眠らなくなるのも当然なのかも知れません。しかし、「寝る子は育つ」といわれるように、睡眠中は成長ホルモンが多く分泌されるそうである大切な時間です。

一日を快適に過ごすためには、良い目覚めをしたいですね。年の初めにあたり家族の健康を願われた方も多いと思いますが、「早寝早起き」を目標にされてはいかがでしょうか。

施設紹介

第9回

洗心苑・茶室「暮雪庵」



織部の里公園内にある洗心苑に、松坂屋の創業家である伊藤家の別荘「揚輝荘」にあった茶室「暮雪庵」を移築してあります。

建築年代は不明ですが、江戸時代中後期の久田流茶人久田耕甫が命名、揮毫したことが扁額に刻まれた落款から分かりました。

茶室の室内は、三畳台目松の中板入り。床は、枳床で中柱は赤松。

天井は、掛け込み天井で突上窓があり、点前座の上は網代天井。

屋根には、布袋様が描かれた拝み巴瓦があります。

躰口のほかに貴人口を設け、連子窓や下地窓など、窓を多くし明るい造りの茶室です。

※茶会開催中は、自由に見学できますが、それ以外は洗心苑中門までとなります。

茶会など詳しくは、文化振興課(☎54)1111・内線556)へお問い合わせください。

