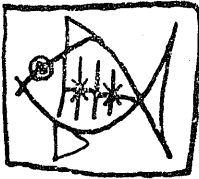


生理欲望の教育



—(終 結)—

加 藤 常 吉

休息の教育

「休息」とは、今日まで疲労とむすびついて、これが生理学からも、心理学からも説かれていっているものであるが、本項でとり上げようとするねらいは、これが生理欲望のかたちになつてどうあらわれており、且つこれを教育的にはどう取上げて行くべきかについてである。

一、休息の生理

イ、有機体の疲れとは

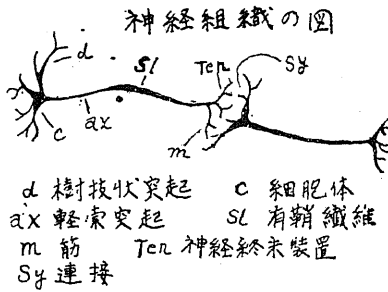
わたくしが、しばしば本稿で述べているところのものは、人間を一個の有機体としてながめることであつた。

「休息」を説くのに、第一にこれが不可避の条件として上つてくる。この立場から「休息」を説こうとして、うかび上つてくるものは、

疲労 である。一体疲労とはどのようなものであろうか。わたくしはいま本稿を終結させるために、原稿用紙に

エンピツで、書きつゞりだした。時は正に午後一時である。ところで、休みなくこの原稿を午後の六時まで、更に夜の十二時までも書きつゞけていたとしたら、どのようなことを経験して行くであらうか。それは、書くことが重く感じられ、更につづければ、文字がみだれ、速度がおちていく。更につづければ、誤字もあらわれてくることであらうし、頭がムシヤクシヤしてくる。このような場合の、有機体であるわたくしの体はどうなつているのであるうかといえ、文字を書くために、紙面に目を見張つていゝるそこからはたたくさんの刺戟が脳の中核につたわつてくるそれは求心性の神経によつてはたされる。また、腕、掌、指さきをうごかしている。これには運動神経が第一線に立ち、さまざまの筋が活動する。神経は一つの組織体から他の組織体に刺戟を伝達する仕組になつていゝるが、これが有機体であるために、何回と刺戟を伝達することによつて、老はい物を

発生してくる。その組織のうち、また組織と組織の橋渡しの箇所これがたまる。それがために、刺戟は伝達されなくなる。この老はい物は乳酸であるといわれている。結局、乳酸の発生が疲労の生能であるといわれるわけで



ある。極く一般の疲労のかたちは、この過程を辿るものである。

機能が悪い場合 それが有機体であるかぎり、体の機能が悪いとき、つまり、疾患をおこしているようなとき、これを使うことによつておこる疲れは

正常のもの以上に早くあらわれる。たとえば、近視の者が眼鏡をつかわないで、ものを見ようとするとき急に頭痛を覚えだしたりするのがこれである。

栄養状態に左右されて 栄養状態は疲れの度合を左右する大きな条件となる。たとえば、熱量が十分にとられておらないと、なんとなく身体の倦怠をおぼえ、氣力を失う。このようなとき、**熱量を十分にとつているものよりも、同じ身体の活動でありながら、疲労感を早くおぼえることは事実である。** 栄養にもとずく疲労は、日本のような食糧の悪事情の下に生活する国民の、疲労を理解するためには、極めて大切な条件になるといわなければならない。

口、休息とは

有機体であるわたくし共の体が疲れの場合、当然のこと必要とするのは、これを回復させることである。「休息」はこのためにおこつてくる生活の要求である。それならば、この「休息」を合理的におこなうには、どのようにす

べきかということが当面のことゝなる。

体を使わない 極く常識として考えられることは、それ以上、体を使わないことである。これは、それ以上疲れをプラスさせないためであり、いま一つは、使用しない間に、有機体である身体は、それ自身回復の道をたどるからである。

血行をよくさせる たゞ、体を休ませていると、患部の回復にならないことがある。たとえば、脚氣の患者が歩行して、脚に水気をもよおしているときに、いくら体を休めていたからと言って、脚を冷していたのでは、その水気はいつまでも去らない。脚をよくあたためてやるならば、水気は不思議に去る。これは、あたためるることによつて、血の循環がよくなり、患部の老はい物や有機体に不必要な物質を除き去るのである。よく、一日はね廻つた子供が寝ているとき、その脚にさわると、火のような熱さを感じられる。ど

うかしたのではないかと案じられる。ことすらあるが、実際は、あのときに血液が活動していて、運動で疲れた脚の老はい物の除去作業にあたつてゐるわけである。この子供は、翌朝はケロリとしてゐる。

ハ、睡 眠

「休息」の最も理想型は睡眠である。文明人の疲れには、ほとんど間ちがいなく、頭の活動から招いたものが加わつてゐる。この種疲れをいやすには、睡眠にしくはない。というのは、これは心身の安静と血行をよくさせるための保温を、最も好条件にそなえてゐるからである。

睡眠の生理とは　そこで、この際睡眠とはどのようなものであるかを、生理面から追求して行こう、これには古くから諸説がある。その一つは貧血説で、血液が皮膚下にあつまるので大脳に貧血がおこつて、これが眠りにおとしいれるのであると、また、疲労物質説がある。これは神経細ぼうが疲労に

おちいるので、酸素が欠乏するため睡眠の原因となる。また、大脳皮質の抑制反射説がある。これは主として疲労にともない、大脳に一定の刺激がおこり、これが継続することによつて、睡眠という現象がおこるのである。これは、われわれが非常につかれてゐるときはどのようにつとめても眠つてしまふ現象をとくに好都合である。また、睡眠中枢説がある。これは睡眠とは中枢神経に支配されておこるものである。

更にまた、最近では睡眠新説があらわれてゐる。これは、シカゴ大学のクレイトマンという教授によつて十年ほど前にたてられたものである。この説の革新的なところは、従来の睡眠が、目ざめてゐるときを中心にしたのに対して、これは、眠つてゐるときを常態としてゐることである。それは、脳幹の視丘体の下部のある箇所が刺激されると、活ばつた動作がおこる。そうであるといと睡眠がおこる。こゝを「睡眠中枢」

と呼んでゐる。覚醒中枢説で好都合なのは、今までの学説で解けなかつた、「疲労なしの眠り」や「体を動かさないとねむくなる」などがよく説明のつくことである。とくに、この稿で問題にしたい、人間の幼児期のながい時間の眠りを説くのに好都合といえる。が、現段階では、実証に立つた睡眠の科学説というものは、まだ一つも現れていないといわなければならぬ。

二、休息の慾望

よく生理学者が引用する例であるが、犬を人為的に眠らさないと、大底四、五日で死ぬというのである。わたくしもこの種の例を目撃する機会を得てゐる。それは、医科の数名の学生によつて実験されてゐたもので、四日間全く眠りをあたえない猿である。そこには針をつけた棒がおいでであり、眠けを催しだすと、当番の学生がそれでついで醒めさせて眠りを全く与えないものである。猿は氣力がなく、ブル／＼と

震えている。そして、針で突いて目ざめさせると、歯をむきだして恐れる。説明によると、三日目からはパンやビールナツを与えても全く食べていないと。事実、それらがオリの中にそのままになつてあつた。

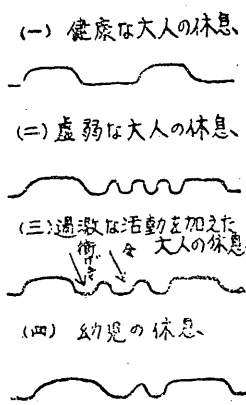
読者は、この情勢からすぐに判断がつくように、動物にとつて、睡眠が生存の上になんかに必要であるかどうかわかる。この必要程度は食物の比ではない。わたくしは、徹夜の経験をもつているが、翌日電車のツリ革につかまり隣りの乗客にブツ倒れた例をもつている。

そこで、問題は「休息」が有機体である身体にどのように表れるかである。これを生理慾望の問題として取上げて行きたい。

意識面 睡眠の例であると、その生理的説明がまた不十分であるので、明確ではないが、「眠くなつた」という経験は誰もがもつているものである。これが意識の作用であることは言うま

でもない。睡眠外の休息の例を考えてみると、多く疲労の後に経験されるのだらさ、ものうさが、休息を欲している意識である。これらの感覚は方体機能の疲れからおこり、脳中枢に達した刺激によるものといえる。

慾望のリズム 休息にみられる慾望のリズムの表れ方は、個々の年齢、健



康状態また活動状態によつて大きな持ちようをもつところ、他の生理慾望のそれと、大きなちがいをもちものといえる。たとえば、大人であつて健康者である場合、そしてその活動が特別激しいものでない場合は、休息は大体睡眠に集中されてとられるものである。それも、大体一日の三分の一時間が、

それに相当するものである。ところが虚弱者であると、健康者の活動時間のうちに、小さな波の休息があらわれる。過激な活動、たとえばランニングとか柔道のようなものは、肺臓と心臓とに衝けきをあたえることになる。

(それは異常な自体活動のために、肺臓は平素の必要量以上の酸素を必要とし、また心臓は急速な血液の環かんを必要とするから)。もし、この衝けきがながくつゞくと、有機体である身体は危険におちいる。このはげしい活動から肺臓と心臓をまもるために、休息は避けることのできないものである。

最後に、本稿で一番問題にあるのは幼児の休息である。まずそのリズムの表れ方をみると、永い夜の睡眠時間の外に、日中更に睡眠をとる。この表れ方はどのような健康児であつても、満四才ぐらいまでは、つゞくものである。この慾望のリズムにあらわれる特殊なものは、これが満たされないうちは非常な不機げんになるのが多くの例で

ある。乳のみ児がむづかづかしている原因をたずねると、眠むくて眠れないときたとえば夏季でノミがつくとか、部屋の温度や湿度が高いとか、或は騒音がはげしいようなときであることがよくある。幼児の扱方に馴れておらない若い母親や保母は乳を与えて泣くのを止めようとはかる。けれども、慾望がちがつてはたらいっている場合は、外のものをもつてそれに代えることの出来ないのは当然である。休息の表れ方を図に示したが、十五頁に見られる。

何れにもせよ、人の体の生活がいとなまれるためには、休息は他の慾望と同じように、リズムの法則にもとずいて循かんする。

幼児期の睡眠時間の永いわけ 次に幼児期の休息の持ちようとしてあげられることは、休息、つまり睡眠時間が非常にながいことである。新生児であると、一日のうちの大体二〇—二二時間を眠っている。一体、なぜこのように睡眠時間が永いかである。それを疲

勞回復のための必要から起つたものと説くのはあてはまらない。これは、多くの生理学者の言うように、子供が成長期にあるからである。満一ヶ年までの子供は一日最低十五時間は眠る。その間、彼らの体重は二倍になり、身長は一・五倍となる。この睡眠の要求度は、児童期に入つて一度下る。そして、青年期に入つて再び上る。ところがこの青年期がまた体重と身長との急激に上るときである。

いま一つあげられるものは、心理的特ちようである。すでに「リズム」の項でふれたように、休息が満たされなるときは、幼児の場合には不機げんがあらわれる。この心理的特ちようは、性格或は人格の構成に大きな影響を与えるものである。都会に住う子供が、田園の子供に比べて、慨して神経質でおまけに物事にあき易い性質をもつているとは、よく言われることであるがこれには周囲の刺激が非常に多いといふことが、よく原因に挙げられる。が

それだけではなく心身の休息が十分にとれないことの方が、更に大きなしかも具体的原因といわれよう。最近日本の米軍基地、特に航空機や火砲を用いるところでは、安眠中の幼児が震え上つて脅え、また跳え起きる例がよく伝えられている。これは日本の幼児保護の立場から、生理学者、心理学者が大きくとり上るべき課題であると信ずる。

三、休息の教育

文化社会に住む人の子は、犬や原人がとつたような方法で、休息をとるとは許されない。たとえば、疲れた揚句、恰度休息にほどよい時であるからと言つて、都大路の真中に横わることはできない。それは危険であるばかりでなく、社会生活の秩序をみだすことにもなる。それならば、その時刻に喫茶店に入つて、寝かせてくれるかといえ、それも常識を欠いた拳動といわなければならぬ。それほど、文明社

会というものは、人の休息をとることに制肘を加えていることを知らなければならぬ。こゝに、休息を通じて、「人」をつくる教育的意義があるわけである。

非科学教育の弊 「飢えの教育」の項でもすでに取上げたことであるが、日本には精神主義的教育の風が強く、これはしばしば意志による生理的慾望を断ち切る訓練がとられた。その対象は「休息」にもみられる。たとえば、本居宣長が「餘の屋」で、眠気が催すと、井戸水をかぶつてこれをげき退し、真夜まで著述したというなどは有名であり、また、今次の戦争で錬成教育が「休息」に対してどのような態度をとつたかとみれば、この消息がよくわかる。これらの辿りつくところは、ほとんど間ちがいなく不健康な体をつくり上げる。本稿の教育はこれを許さな

い。「休息」を科学的な軌道に
今更言うまでもないが、「休息」と

は生理活動からおこる慾望である。プツ倒れるように眠けが催してきたときこそ、睡眠は健康に最大の糧となる。本稿の教育はこの慾望をどう科学的に手配するかにある。

お八ツの習慣、休息とは常に疲労を前提としておこるもので、その最も高いときが、これを最も必要としているといえる。この味意で日本の「お八ツ」は、よい習慣であるといえる。「お八ツ」とは言うまでもなく、昔の八ツ時をさすもので、午後の三時に相当する。この時が生理的に疲労を伴う時刻であることは、病人が発熱するのを見ても判る。この時刻に茶菓子をとつて休息するとは、ビタミンと糖分とを補給することを意味するもので、よい条件をそなえた休息といえる。東西古今人は経験によつてよい習慣をつくるものである。

学校教育で 最近のアメリカの学校をながめて、非常に感心させられることは、休息が科学的に考案されて、日

課にとり入れられてあることである。特に、低学年の学級でそれを感じた。先ず、屋食の前には五分位静思する時間をもつ。この時間に子供たちは食卓について、軽い音楽のレコードを聞く。これは屋外で、激しい活動からうけた身体機能をおちつけるためである。屋食後は本格的な休息をとる。それは床に毛布を敷いて寝つかせる。その時間は大体四〇分位である。最初に子供はレコードかピアノを奏するのを聞く、子供はやがて眠込んでしまう。四〇分がすぎると、再び同じ音楽を奏する。

そして、子供たちを醒めさせてゆく。凡てが自然で、律動的である。このようにしている学校で、わたくしのみたものでは、コロンビアのホレスマン小学校、ニューチャーチーのリトルレッド小学校、ニューヨークのダルトン小学校などである。

ロ、セント チオーチ スクール
本稿でしばしば挙げたトロントのセ

ントデオーチ スクールでは、この休息教育には一段と目立つた方法をとっている。それを紹介して、この稿を閉じることにする。

この学校が生理欲望の指導に当たっている保育学校であることはすでに述べたが、休息の指導については、健全な睡眠の習慣をつけることをその狙としている。このために、以下のような事柄に心をとめて指導に当たっている。

a、子供の睡眠状態

二才半以下の子供であると、遊びつかれて倒れたまゝ眠込んでしまふ。つまり、大人が世話してやらなければならない。

二才以上の子供であると、寝ることの生活行動に応じられる能力をもつ。

四才から五才にかけて、子供は午睡をきらうようになる。が、大人はこのとき、子供の疲労や教育

状態に留意してやらなければならぬ。

b、寝室の準備と大人の指導

寝室は外部からの光線をさえぎつておく。

寝室の温度は華氏六五度程度を保つ。

個々の寝台を設えつけ、子供が取扱うのに便利な枕と毛布とを準備しておく。

子供には必ず一人寝の習慣をつける。

寝具の取扱いを子供にさせる。

子供は、最初場に馴れないために泣きだしたり、他の子供と話したりなど様々な不適応行動をみせるが、保母は子供に近よつてやつたり、なだめたりして、「休息」の教育効果をあげてゆく。子供たちが、この日課でどんな風に適応していつたかを、実際の記録についでながめると、表のようである。この六名の記録で明らかのように、

一名の子供をのぞいて、就床してから大体十五分の間に眠込んでゆくのがわかる。

* * *

本稿「生理欲望の教育」は、この稿を以て終結いたしました。が、長きに互り執筆下さいました加藤先生、ならびに御愛読下さいました多くの方々に、深く感謝いたす次第です。(編集部)

x x x
x x x

睡眠指導の記入記号

睡眠の記録 月日録者

子供名	# 80	#112	# 86	# 95	#119	#110
温度 12.30 66° 1.30 63° 2.30 68° 天候 B						
12.30	awq	stnr skth awq	awr	to awq	qs awq	to skth awq
12.35	sip gs awr	stnr awq	qs awq	awq	qadt awr	awq
12.40	awq	stnr awq	qs qt awr	as	awq	awq
12.45	awq	thot as	qs awr	as	awq	awq
12.50	as	as	stnr awq	as	as	as
12.55	as	as	awq	as	as	rmuth as

週間記録

子供の行動

静かに目ざめている awq
 落つきなく目ざめている awr
 眠っている as

大人の指導

目をかくしてやる scus
 言葉で静まらせる qs
 行動で静まらせる qt
 なだめる rec
 寝返らせる to
 身近に座つてやる stnr
 手を握つてやる hdhs
 しつかりと抱いてやる hdstl
 床に入つてやる sob
 移してしまふ tmv
 抑えつけてしまふ tkn

不意な行動

咳をする c
 しやくり hc
 くしやくみ snz
 握指をくわえる skth
 握指を口からはなす thot

落つきがなく口をうごかす

話す t
 さゝやく wh
 笑う l
 泣く crs
 さげぶ shis
 歌う snzs
 さわぐ n

落付なく体をうごかす

座り込む sip
 立ち上る srp
 遊びだす sclpy

温度と気候
 湿度一華氏で
 気候一附れ

曇り

xx°
 B
 D