

論壇

心身の栄養で幸福度実感

本紙1月29日付25面の記事

「睡眠教育で元気に 検証」で「生活リズムを整えるなどの睡眠教育（眠育）を小学生に実施したところ非認知能力の一つのリーダーシップ力が有意に上昇した」とあった。記事には、日本の子どもたちの睡眠時間の少なさも提示されていた。

筆者は、還暦を過ぎ、いろんなことに悟れることが多くなった。その一つに「メンタル不調の時は、運動不足、栄養不足、運動不足はないだろうか」と、



ワールド
フィン
ひろみ

子どもの明るい未来へ

起きた時に自分の元気のバロメーターにしている。そして、もう一つ付け加えるとしたら「希望、願い不足」がないかを確認している。

日本経済新聞によると2025年度の小中高の自殺は、過去最多の532人とショッキングな報道があった。動機は「学校問題」が316件で最も多かった。楽しく学べるはずの学校、社会の中で何が起きているのかを本人の問題としてではなく社会の問題として考えていく必要がある。

貧困と子どもの幸福度の低さはつながっている。生活リズムを整えると「心情、意欲、態度」がもりもりと上がり「元気、や

る気、勇気、挑戦」につながるリーダーシップが取れるようになるのは当然のことだ。しかし、物質的に貧しいと生活リズムを整えるのも難しくなり、心

度は32位と低いと報告されていた。ことども家庭庁が「ことどもまんなか社会」の実現に向けた数値目標で「自国の将来は明るい」と思うことども・若者の現状は31%で、割合の目標は55%だ。「結婚、妊娠、ことども・子育てに温かい社会の実現に向かっている」と思うことども・若者の割合は27・8%で、数値目標は70%だというから驚きを隠せない。

日本は、福祉、教育、医療、インフラも先進国として整備されているはずなのに、子どもの自殺率が高いのは悲し過ぎる。実際、0歳児から18歳まで無償の保育、教育を受けていたら、1人につき約2500万円の税金が投じられている。25年5月14日に発表されたユニセフの調査では、日本の子どもは、先進国36カ国中で身体的健康は1位を維持する一方で、精神的幸福

「将来を明るいと思えない子どもたち」を少なくするためにも「睡眠、運動、栄養、そして希望」を十分に満たすことはとても大事だと思う。各家庭で食卓を囲み、心身の栄養を得ることができるとような社会であることが前提で、幸福度は「困っていたら誰かが助けてくれる」ということを実感することだ。（浦添市、保育園園長、61歳）