

朝型と夜型 二(千字)

人には、朝のほうが元気な人と、夜のほうが元気な人がいる。朝早く起きて活動するのが得意な人を朝型、夜おそくまで起きているのが得意な人を夜型という。

朝型の人は、起きてすぐに頭がはたらき、午前中にいちばん集中できる。朝の静かな時間に、むずかしい問題を解く人もいる。夕方には力が落ちてきて、夜になると早く眠くなる。朝型の人は、体温が早い時間に上がりはじめ、夜の早い時間に下がる。人の体温は、上がると目がさえ、下がると眠くなる。だから朝はすっきり起きられ、夜は自然に眠くなる。生活のリズムはどうか。学校や多くの仕事は朝に始まるので、自分のリズムと社会の時間が合っている。早く起きて朝ごはんをしっかり食べ、夜は早く寝る、という形になりやすい。

たとえば、朝型の子は、学校のある日、目覚まし時計が鳴る前に目が覚める。朝ごはんの前に、算数の宿題をページを進める。一時間目から手を挙げて答え、昼休みも外で走り回る。ところが、夜の九時をすぎると、テレビを見ていてもまぶたが重くなり、そのままふとんに入る。休みの日も、ふだと同じ時間に目が覚める。

では、夜型の人はどうだろうか。夜型の人は、朝はなかなか頭がはたらかず、午前中はぼんやりしがちだ。午後から夜にかけて調子が上がり、夜おそくまで起きていても平気なことが多い。勉強や読書はかどるのは夜だという人もいる。次に、体温だ。夜型の人は、同じリズムが数時間おそいほうにずれている。朝はまだ体温が低く、同じ時間に起きても頭がはたらかない。夜になってもなかなか体温が下がらず、眠くならない。さらに、自分のリズムより早い時間に起きなければならないことが多い。平日は眠いまま朝をすごし、休みの日には昼近くまで眠って、たりない分を取りもどす、という形になりやすい。平日と休みの日で、起きる時間が大きくずれることもある。

夜型の子の平日は、目覚まし時計が三回鳴っても起きられないところから始まる。朝ごはんは半分しか入らない。一時間目はあくびばかりで、ノートの字もゆがんでいる。ところが、夕ごはんのあとから頭がさえてきて、宿題が一気に進む。夜の十一時になっても眠くならず、本を読み続ける。休みの日は、昼近くまで目が覚めない。

体のリズムが早い時間にあるか、おそい時間にあるか。そのずれが、元気な時間から一日の組み立て方にまで表れている。

朝型と夜型 三（千字・硬い語彙）

人には、朝の方が活動的な人と、夜の方が活動的な人がいる。早朝に起床して活動するのが得意な人を朝型、深夜まで起きているのが得意な人を夜型という。

朝型の人は、起床直後から頭脳が働き、午前中に最も集中できる。早朝の静かな時間に、難問を解く人もいる。夕方には能力が低下しはじめ、夜になると早く眠くなる。体温に目を向けると、朝型の人は、体温が早い時刻に上昇しはじめ、夜の早い時刻に低下する。人の体温は、上昇すると目が覚め、低下すると眠気を生じる。ゆえに朝は円滑に起床でき、夜は自然に眠くなる。次に、生活のリズムである。学校や多くの職業が朝に始まるため、自身のリズムと社会の時間が一致している。早く起きて朝食を十分にとり、夜は早く就寝する、という形になりやすい。

朝型の児童は、平日、目覚まし時計が鳴る前に目が覚め、朝食の前に算数の宿題をページを進める。一時間目から挙手して答え、昼休みも屋外を走り回る。ところが、夜の九時を過ぎると、テレビを見ていてもまぶたが重くなり、そのまま寢床に入る。休日も、平日と同一の時刻に目が覚める。

夜型の人の場合は、朝は容易に頭脳が働かず、午前中は注意が散漫になりがちである。午後から夜にかけて調子が上がリ、深夜まで起きていても平気なことが多い。勉強や読書が進むのは夜だという人もいる。体温はどうか。夜型の人は、同じリズムが数時間遅い方にずれている。朝はまだ体温が低く、同じ時刻に起床しても頭脳が働かない。夜になっても容易に体温が低下せず、眠気を生じない。さらに、自身のリズムより早い時刻に起床しなければならないことが多い。平日は眠気を抱えたまま朝を過ごし、休日には昼近くまで眠って、不足分を補う、という形になりやすい。平日と休日とで、起床時刻が大きくずれることもある。

たとえば、夜型の児童の平日は、目覚まし時計が三回鳴っても起床できないところから始まる。朝食は半分しか入らない。一時間目はあくびばかりで、ノートの字もゆがんでいる。ところが、夕食の後から頭脳が冴えてきて、宿題が一気に進む。夜の十一時になっても眠気を生じず、本を読み続ける。休日は、昼近くまで目が覚めない。

この相違は、身体のリズムが早い時刻にあるか、遅い時刻にあるかというずれに由来するのである。

