

生活

安藤 栄 石橋 理恵 江島 みなみ

中村学園大学短期大学部幼児保育学科

概要

人間が服を着たり、家の中で生活することは当たり前のように行っていることであるが、それには単に生きるということだけではなく、何らかの意味があるはずである。また、私たち動物は食えること、寝ることを欠かさず生活しているが、何故食えることや寝ることを必要とするのだろうか。そこで、本研究では衣食住の歴史や背景を調べることによりその意味について考察すると共に、食が心身に及ぼす影響を始め、食の利点、寝る時に見る夢等、様々な観点から人間の生活について考察していくことにする。

1 章 衣食住

私たちは普段当たり前のように生活をしているが、その衣食住には様々な歴史や背景がある。そこで、この章ではその衣食住の歴史や背景を辿り、それが人間にどのように影響しているかについて考察していくことにする。

1.1 節 衣 ～人間はなぜ被服を着るようになったのか～

人間が被服を着るようになった理由として様々な生得的本能動機が取り上げられており、特に慎みの説、不謹慎の説、保護説、装飾説の4つの説が存在している。

はじめに、慎みの説とは恥じらいに根ざして裸体をカバーする為に被服を着用するようになったとする説である。この説は聖書的なものからくる考え方であり、「アダムとイブが目を開いた時に互いに裸であることに気づき、イチヂクの葉を縫い合わせ、前をかくした後、神様はアダムとイブに動物の皮でできたコートをつくって着せた」とする話は、慎みの説を表している。次に、不謹慎説とは慎みの説と全く逆の立場をとる場合であり、身体の一部をカバーすることによりかえって相手の注意をひこうとする為に被服を着用するようになったとする説である。そして、保護説とは被服により身体を保護する為に着用するようになったとする説である。この説には色々な起源説があり、①自然力（天候のような自然環境）に対する防衛説、②虫や獣に対する防護説、③神霊などの超自然力に対する防護説、④一般の敵に対する防護説等である。更に、装飾説とは審美的表現の手段として被服を着用するようになったとする説である。装飾するという事は「魅力的にする」、あるいは「美しさを添える」ことであり、すべての人間は自分自身を創造的に表現したいという衝動を持っており、外観をよくする衝動はすべての人に共通のものである、と装飾説を支持する人達は考えている。

以上のように、被服はいろいろな動機が複雑にからみ合って生まれた産物であり、1つの動機というよりは複数の動機の複合として人間は被服を着用するようになったものと考えられている。

1.2 節 衣 ～日本人はなぜ家の中で靴を脱ぐのか～

日本人が靴を脱ぐ理由として、いくつかの説が挙げられている。例えば、古来の日本人は大地を穢れと考え、家を神聖なる場と考えられていたことから、神聖なる場に入る時には外部の穢れを掃わなくてはならない為、日本の住居によく見られる垣根、門、敷居、玄関等は穢れの侵入を防ぐ境界となり、靴を脱ぐ習慣ができたという説である。また、綺麗な座敷ゆえに土足であがら

お問い合わせ先：〒814-0198 福岡市城南区別府 5 丁目 7-1 中村学園大学短期大学部
幼児保育学科 橋本弘治研究室 mail:hashimot@nakamura-u.ac.jp

ないのではなく、例え土間一間の原始的な竪穴式住居でも人の住む家である以上は穢れを慎むという気持ちは古い時代ほど強かったと考える説等である。その他にも、床に座る生活様式が家の中で靴を脱ぐ生活習慣を生んだと考える説がある。これは敵から襲われる心配がほとんどない日本ではすぐ逃げ出す必要がなく、履物を脱いでゆっくりと家の中でくつろぐことができたことから、また、床の上に直接座る習慣もあって家の中を清潔に保とうとする習慣が定着してきたと考えられている。更には、雨や雪が多く湿気も多いという日本の気候から靴のような履物は不衛生だと考える説等、様々な説が存在しているが、明らかなことは日本人が 1000 年以上この生活様式を保ち続けているという事実である。

1.3 節 食～3 次機能～

食事をする目的として、3 つの機能が挙げられる。はじめに、食物に含まれている栄養成分の多量を占めているのは炭水化物・たんぱく質・脂質であり、この三大栄養素の他に微量ではあるがミネラルとビタミンがある。この中で炭水化物と脂質はエネルギーを生産して、たんぱく質は体組織を更新する。そして、ミネラルとビタミンはこれらの代謝作用を円滑に効率よく進行させる役割を果たしているのである。このように生きていく為に必要な栄養素とエネルギーを補給すること（栄養機能）を 1 次機能という。次に、食物に含まれている微量の精油成分、高級アルコール、エステル、アルデヒド等が鼻腔背部の嗅粘膜にある嗅細胞を刺激して、グルコース、砂糖、食塩、クエン酸、グルタミン酸ナトリウム等は舌の乳頭に分布して、味蕾を形成している味細胞を刺激するのであるが、そこで発生した神経インパルスが脳に達することで匂いを感じ、味を感じるのである。また、食物を噛む時に歯根膜や舌、口腔粘膜等に伝わる圧力、および、サクサク、ツルツル、ムチムチ等の接触感が触感をもたらすのである。このように食べておいしさを味わうこと（感覚機能）を 2 次機能という。最後に、食物は血圧や血清コレステロール値等を正常に保つことにより体の調子を整えて生活習慣病を予防する。更には、発ガン予防、アレルギーの低減、免疫能の強化、神経系や内分泌系の調節等の保健効果を発揮する機能性成分があり、また、食物には人間の体の恒常性を常に維持して回復する保健機能もある。このように、体の調子やリズムを整えて健康を増進して、疾病を予防すること（生体調節機能、保健機能）を 3 次機能という。

1.4 節 食～三度食の発生～

自然物雑食時代には食欲という本能にまかせて、随時、食物を摂取していたと考えられる。それが奈良時代の貴族社会に入り、食事は朝夕の 1 日 2 度摂られるようになり、その他、間食を摂るという食習慣が成立した。尚、間食には柿やなつめなどの木の実を乾燥させたもの等が用いられていた。但し、平安時代には辺境の兵士等に対して間食用の米の支給が規定され、また、宮中で種々の行事や儀式が行われる際には下働きの用人に対して屯食が配られたことから、激しい労働を行う庶民は昼食と変わらない程の内容の間食を摂取していたと考えられる。

鎌倉時代に入ると「御膳事三度供之間」「毎日三度供御」といった諸句が宮中の食事記録にあらわれ、天皇の食事は 1 日 3 度食とされている。しかし、実際には昼食を漬菜のような簡単なものですませ、夜食や間食を摂ることもあり、宮中では 2 食が原則となっていた。また、僧侶の食事は前代までは朝のみの 1 日 1 食であったが、点心という間食を摂り、更には夕食も摂るように変化していった。一方、武士は平時には朝夕の 2 食が普通であったが、その分量は 3 食分に相当したようであり、戦場で激しい働きを強いられ、戦乱が続く室町時代になるにつれて、武士も 1 日 3 度の食事が習慣化していき、その 1 日 3 食の食事は江戸時代に一般化したのである。

1.5 節 住

私達が住んでいる種々の住宅の様式や生活といった住生活は、原始人類が「生活の基地」とし

ての住居をもつようになってから現在に至るまでの長い年月の間に次第に変化発展してきた。また、住居の機能や役割はその時代によって様々であり、身分や職種に等の社会的条件によっても異なっていた。

原始時代では地面に穴を掘っただけの竪穴式住居で生活をしていた。但し、生活といっても夜間の睡眠や休息、雨天の避難や冬季の防寒等が主な目的であり、大部分の生活は戸外であった。また、温暖な場所では防寒等の必要性がなかった為に場所によっては平地住居が建てられていた。よって、平地住居は竪穴式住居が発達したというよりは、土地の地形、土質、気候等の条件に適応して作られたと考えられている。そして、飛鳥時代に入ると仏教の伝来に共って中国や朝鮮半島から多数の造寺工が渡来して様々な建築様式が移入された。更に飛鳥時代から奈良時代にかけて、食物を貯蔵する為の場所や睡眠の為等、目的別に部屋が作られた。また、身分別に広さや様式が分けられるようになったのである。

中世の鎌倉・室町時代から住宅は住居としての機能の他に敵の襲撃に対して防御する役目を持っていたところに特徴がある。臣下や家来の宿所、食糧、兵器、軍馬等の収納所が必要となり、建物も防備に重点を置いた建て方が多く見られるようになった。そして、近世の桃山・江戸時代では、武士階級で独特の様式化としてアグラをかいていた座式が正坐へと変化したことから、板張りだった床に畳が敷き詰められたと云われている。その後、明治以後は大震災を契機として、木造住宅の火災による危険性と洋風直輸入による煉瓦造りの地震に対する脆弱性から、住宅建築に鉄筋コンクリート造を考える機運が起こり、住宅の安全性・耐久性が重要視されるようになったのである。

2 章 食育

私達は生まれてから死ぬまでの間、絶えず食を必要として生きている。そして、食べる事で身体が成長して、更に、体調に大きく影響する等、私達にとって食べる事は重要なことである。そこで、この章では乳幼児の食事を始め、様々な観点から食育について調べていく事にする。

2.1 節 母乳哺育の利点

母乳は固まりにくく、例え固まっても粒子が少ない為に消化しやすいといった特徴があり、また、脂肪の粒子がほとんど少ない事から母乳哺育は子どもに肥満がなく締まった体つきになるのが特徴である。加えて、特別な処置をしなくても母乳は比較的無菌状態である為、病原菌が体内に入りにくく、母乳を飲む事によって乳児の腸内に乳酸菌その他の有益な細菌が育つ等、母乳哺育の子どもは病気に強いのも特徴である。更に、母乳哺育を行った婦人は乳がんにかかりにくいことも報告されている。そして、母乳哺育は母と子の心理的な確立にとっても重要であり、母と子の単なるスキンシップ以上に母と子の愛情を深める等、乳児の情緒発達にとって大切な役を果たすのである。

このように母乳保育には多くの利点がある。しかし、母乳哺育には現在の小児科学でも不明な点が多く、まさに、母乳に関しては神秘的とでもいうべき問題があるのである。

2.2 節 離乳開始の早期化について

早期離乳のデメリットは大きく分けて三つあり、第一にアレルギーの原因となる恐れがあること、第二に余分な費用がかかること、第三に食べ過ぎや食塩過剰摂取の原因となることである。具体的には、消化能力や食品アレルギーに対する抵抗は5~6か月頃に適当となることから、それまでに雑多な食品材料の調製離乳食を与え過ぎるとアレルギーになる危険性を高めることとなり、

また、摂食機能の生理的発達は4か月頃に適当となることから、離乳は4か月またはそれ以上が望ましく、能力の不完全な子どもに早期から無理強いする必要はないのである。更に、早期離乳は自家調理が難しい為、缶詰離乳食に頼ることが多くなり、日本でもアメリカの三大メーカーの提携製品が多く用いられ、大幅な出費につながるのである。そして、離乳食は調整品でも自家調理品でもタンパク質、脂質、糖質のバランスが母乳や調整粉乳とは異なり糖質の含量が多いことから糖質過剰摂取とも結びつくのである。

2.3 節 食と心

食事をする理由は「生命の維持」や「活動」であるが、大人と違って子どもには「体の成長」という目的があり、特に、乳幼児期は一生のうちで最もエネルギーが必要な時期である。また、子どもの成長に合わせてその必要量は変化して、子どもは体の割にはたくさん食べる必要がある。勿論、単に食べるだけでは栄養のバランスが崩れ、肥満・貧血等に成りかねず、その為、厚生省が勧めるように「1日30品目」の食品を食べ、かつ、楽しく食事ができるように心掛けていく事が大切である。

近年、言われる「キレる子ども達」を生み出す原因として、農薬・食品添加物・有害金属・環境ホルモン等による脳内汚染がその一因と言われている。添加物が多く入った手軽なジャンクフードやバランスの悪い食事をしていて体の中の栄養バランスが崩れて脳細胞にも影響を及ぼすことが指摘されている。カルシウムが不足しているとイライラすると言われているのは良い例である。つまり、心の状態にもミネラルや微量栄養素も必要となるのであり、このようなことから考えると食事からとる栄養成分と心とは何らかの関係があると言えるであろう。食事は身体のみではなく心の状態にも影響する可能性を秘めており、ゆえに、食事が子どもの身体と心の健康にとっても大切だということを大人がしっかりと子ども達に伝えていくことが必要となっていくのである。すなわち、食を通して「心の健康」や季節を感じる「豊かな感性」を磨くことが当たり前に学べることが子ども達にとって幸せなのではないだろうか。

2.4 節 カフェイン

カフェインには覚醒作用があると言われている。脳の中で働く睡眠物質の一つにアデノシンという物質があり、アデノシンは作動性神経を通じて脳の活動を押さえたり、視床下部にあるノンレム睡眠の中枢に働いて脳全体を眠らせたりする働きがある。このアデノシンが脳に溜まってくると眠気が強くなってくるのであるが、カフェインを摂取することによってアデノシンが細胞に作用するのを妨害して眠気を覚ますのである。

カフェインはコーヒー、コーラ、緑茶、紅茶、ウーロン茶、ココア、チョコレート等に含まれており、多くの人がカフェインを日常的に摂取しているが、睡眠に影響を与えるカフェインの量は150mg（コーヒーで例えるとコップ3杯）以上であり、これらを1日に1～2杯飲む程度であれば健康への影響は少ないのである。但し、カフェインの効果は30分程度で表れるが、飲んでから3時間後が最大であり、効果が完全に無くなるには5～7時間かかるので最低でも寝る4時間前はカフェイン摂取を避けたほうが良い。しかし、全くカフェインを摂取しないというのも良くないのである。カフェインを習慣的に摂取する人が半日から1日全くカフェインを摂取しなかった時、頭痛や疲労感、集中力の欠如等の症状が現れることもあると言われている。このことからカフェインは鎮痛補助等の働きがあるとして、医薬品として薬に用いられることが多いのである。

このようにカフェインは人間の体に影響しており、日常的に適度の量を摂取することで健康状態を保つことができるのである。

3 章 睡眠

私達は生活の中で必ず睡眠をとるが、睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、レム睡眠とは睡眠中の状態のひとつで身体が眠っているのに脳が活動している状態であり、ノンレム睡眠とはレム睡眠でない状態のことである。そこで、この章ではレム睡眠とノンレム睡眠を基に様々な観点から睡眠が私達に及ぼす影響について考察していくことにする。

3.1 節 ノンレム睡眠と子どもの成長

ノンレム睡眠とはレム睡眠以外の比較的深い眠りの状態のことであり、このノンレム睡眠は子どもの成長と大きく関係しているということが科学的にも立証されている。成長ホルモンは睡眠中に脳下垂体から分泌されて、傷ついた細胞を再生・修復する新陳代謝の作用の他に筋肉を増やして骨を伸ばす働きがある。但し、食事や運動だけでは成長ホルモンは分泌されず、成長ホルモンが大量に分泌されるのが熟睡の状態（ノンレム睡眠）の時である。成長ホルモンは生後 3 ヶ月から分泌されることが確認されており、この成長ホルモンが最も分泌されるのが幼児期 4～5 歳と言われている。よって、幼児期の子どもには体の発育や脳の発育を形成する上で熟睡している睡眠時間が必要不可欠なのである。

3.2 節 食後に眠くなる理由

食後に眠くなるのには二つの理由がある。一つは消化の為に胃腸に血液が集中するからである。しかし、胃腸への負担が多ければ多いほど眠くなることから、よく噛んで食べることによって胃腸への負担が減り、眠気を抑えることが出来るのである。そして、もう一つの理由は食べ過ぎで血糖値が急に上がり、その後急に下がることである。ある程度の血糖値の上昇は満腹感を得るためにも必要であるが、血糖値は上昇しすぎても下降しすぎても眠くなるのである。食事で糖分やタンパク質を大量に摂取した時に血糖値が上昇して、その血糖値に応じてインシュリンが出る。しかし、急激な血糖値の上昇時にはインシュリンが過剰に出てしまうことがあり、その多量のインシュリンにより今度は血糖値が下がり過ぎてしまい、眠くなるのである。

3.3 節 睡眠と光

睡眠と光は密接に関わっており、間脳の視床下部にある「視交叉上核」が光を感知することから、ここに体内時計があると言われている。朝の太陽の光がここに届くと、本来 25 時間の長さである体内時計（サーガディアンリズム）が自転周期と一緒に 24 時間に修正される。これによって毎日自転周期と同期しながら睡眠・覚醒のリズムを刻んでいけるのである。ゆえに、仮に朝太陽の光によって体内のサーガディアンリズムがリセットされないと、毎日 1 時間ずつ体内時計がずれてしまい生活リズムが崩れてしまうのである。従って、光を浴びてから 14～16 時間後にメラトニンが分泌されることから、朝や昼間にどれだけ太陽の光を浴びたかが夜の睡眠に重要であり、また、朝日を浴びた時間によってその夜のいつごろに眠くなるのかが既に決まっているのである。加えて、寝室の照明は目に影響を与え、明るい照明は目を閉じていてもまぶたを通して目の中に入ることから、虹彩が目に入る光の量を調節する為に瞳孔を小さくしようと働くのである。すなわち、寝室の照明が明るいことで目が休まるひまがなく深い眠りにつけないことから寝る時の照明は暗い方がよいといわれている。

3.4 節 睡眠中の夢

睡眠中の夢とは何なのか？ということについては、古代からある信仰者の理解、20 世紀の心理

学者の理解、現代の神経生理学者の理解、それぞれ大きく異なっている。未開人や古代人の間には、睡眠中に肉体から抜け出した魂が実際に経験したことが夢として現れる、という考え方は広く存在した。また、神のお告げや神や悪魔といった超自然的存在からのお告げである、という考え方も世界中には見られている。その他にも、古代ギリシャでは夢の送り手がゼウスやアポロだと考えられており、『旧約聖書』でも神のお告げとしての夢は豊富に登場して、有名なものとしてはアビメレクの夢の行などがある。現在では夢分析も改良され、広く現代人の実情を考慮した分析が多くなされている。具体的には、現代の神経生理学的研究では「夢は主としてレム睡眠の時に出現すると考えられ、睡眠中は感覚遮断に近い状態でありながら大脳皮質や辺縁系の活動水準が覚醒時にほぼ近い水準にある為、外的あるいは内的な刺激と関連する興奮によって脳の記憶貯蔵庫から過去の記憶映像が再生されつつ、記憶映像に合致する夢のストーリーを創ってゆく」と考えられている。

夢のメカニズムとしては、浅い眠りに陥るレム睡眠中に見るとされ、一般的にはノンレム睡眠時は発現されないと考えられていた。しかし、ノンレム睡眠時にも夢を見ると考える研究者も多く、夢のメカニズムについては不明確な部分が多い為、研究対象となっている。また、夢では視覚だけではなく、聴覚・触覚・味覚・嗅覚においても何らかの刺激を感じるといった報告がある。例えば、尿意が夢に反映されやすいのは良く知られており、排泄に関わる夢を見て目が覚めたら、膀胱が限界に近かったという事例は非常にありふれている。更に、夢は人間に限られた現象ではなく、人間同様に睡眠中に覚醒活動状態の脳波を示す・反射運動である尻尾をふる・鳴き声をあげる発現等、殆どの恒温動物が見ると考えられている。

まとめ

これまで述べてきたように、衣食住、食育や睡眠は人間、更には、生物が生きていく上で欠かせないものである。そして、衣食住にはそれぞれに歴史があり、その時代に合わせて常により良いものへと発展し続けている。また、食育では人間の身体だけでなく心にまでも影響を及ぼすと共に、睡眠では外的なもの心理的なのが睡眠に影響を及ぼしている。しかし、夢については解明されていない謎も多々あることも事実であるが、医学の発展が進み、また、人々の健康志向が進むにつれて更なる解明が期待されるものである。

このように、私達は自らの成長や生きていくことに関して知らないことが多いが、これらのことは未来を担う子どもの成長に大きく関わることも事実であり、医学の発展に期待するだけではなく、私たち一人一人が真剣に考えなければならないことなのではないだろうか。

おわりに

この論文は中村学園大学短期大学部 幼児保育学科 橋本弘治研究室において2008年から2011年に作成した卒業研究論文です。当研究室では卒業研究論文集を「幼児保育」と中村学園の学園祖 中村ハル先生の遺訓「努力の上に花が咲く」を組み合わせ「中村学園大学短期大学部「幼花」論文集」（以下、「幼花」論文集と記す。）と名付けております。但し、これは中村学園大学短期大学部としての正規の発行物ではありません。「幼花」論文集は当研究室にて作成した卒業研究論文の論文集です。

卒業研究論文は2008年より当研究室のホームページにて概要のみを公開しておりました。また、「幼花」論文集は卒業生への配布を目的として、基本的には非公開を前提として、パスワード保護により当研究室のホームページよりリンクしておりました。但し、個別にお問い合わせを頂いた教育・研究機関の関係者にはご理解頂いた上でお渡ししております。

この度、2018年8月現在においてパスワード保護が何らかの理由で解除され、「幼花」論文集が一般公開されている事実を確認いたしました。この事実に関しまして、ホームページを公開する者として管理不行き届きがありましたことを心よりお詫び申し上げます。

これまでリンク元である当研究室のホームページより論文へアクセスされた方はご理解された上でご覧いただいていると思いますが、それ以外の経路により直接論文へアクセスされた方には誤解を生じる論文集の名称であることから、この度、この文面を「幼花」論文集のすべてに追記することにいたしました。また、これまで卒業生への配布と総合演習（卒業研究）発表会での使用を前提としておりましたので、著作権表示として「中村学園大学短期大学部」と表記しておりましたが、「お問い合わせ先」と変更しております。尚、「幼花」論文集の詳細についてはリンク元である当研究室のホームページをご覧ください。

<http://www.nakamura-u.ac.jp/~hashimot/members/members.html>

「幼花」論文集は保育・幼児教育を中心として、保育者を目指す学生が真摯に取り組んだ卒業研究の成果集です。当研究室としましては、この「幼花」論文集が教育・研究をはじめとして、子ども達を取り巻く環境改善の一助となることを希望しております。

上記をご理解の上、本文をご覧くださいますようお願いいたします。

2018年8月8日
中村学園大学短期大学部
幼児保育学科 橋本弘治