

# 臨床心理学特講 8 「眠りを疎かにしている日本社会」

眠りに関する基礎知識を得たうえで、「ヒトは寝て食べて出して始めて活動の質が高まる動物である」との当然の事実を確認し、現代日本が抱えている問題のかなりの部分に、我々が動物であることの謙虚さを失い、眠りを疎かにしたことの報いが及んでいることを認識していただければと思います。そして願わくばこの講義が皆さんの今後の生き方を考える際の一助になれば幸いです。

1	9月29日	オリエンテーション
2	10月6日	眠りの現状1(ぜひ見て欲しいビデオ上映)
3	10月13日	眠りの現状2
4	10月20日	眠りを眺める
5	10月27日	寝不足では？
6	11月10日	いつ寝てもいい？
7	11月17日	眠りと物質
8	11月24日	様々な眠り
9	12月1日	睡眠関連疾患
10	12月8日	眠りの社会学
11	12月15日	スリープヘルス
12	12月22日	研究発表の準備
13	1月12日	研究発表
14	1月19日	試験

# 自己紹介

- 神山潤(こうやまじゅん)
- 公益社団法人地域医療振興協会  
東京ベイ浦安市川医療センターCEO
- 小児科医
- 睡眠研究
- 睡眠外来
- 健康教育
- 病院経営・管理
- 公益社団法人地域医療振興協会理事、日本睡眠学会理事、  
日本子育て学会理事
- <http://www.j-kohyama.jp/>



# Dr.Kohyama

## Official Web Site

<http://www.j-kohyama.jp>

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

New Arrival Report **NEW**

2008/07/24 [+](#) [江戸川区立新堀小学校での講演](#)

2008/07/22 [+](#) [早起きには気合いが大切!](#)

2008/07/17 [+](#) [朝型 vs 夜型](#)

2008/07/10 [+](#) [生体時計を考慮した生き方 \(Biological clock-oriented life style\)。](#)

2008/07/03 [+](#) [夜スベは生体時計を無視している。](#)

最新のレポート、資料を5件表示致します。  
全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「レポート・資料」をクリックしてください。

Short Message & Column 

>> [過去のショートメッセージ一覧](#) <<

2008/07/24 [電球型蛍光灯](#)

2008/07/25 [メディア業界は子どもに寝てもらっては困る。](#)

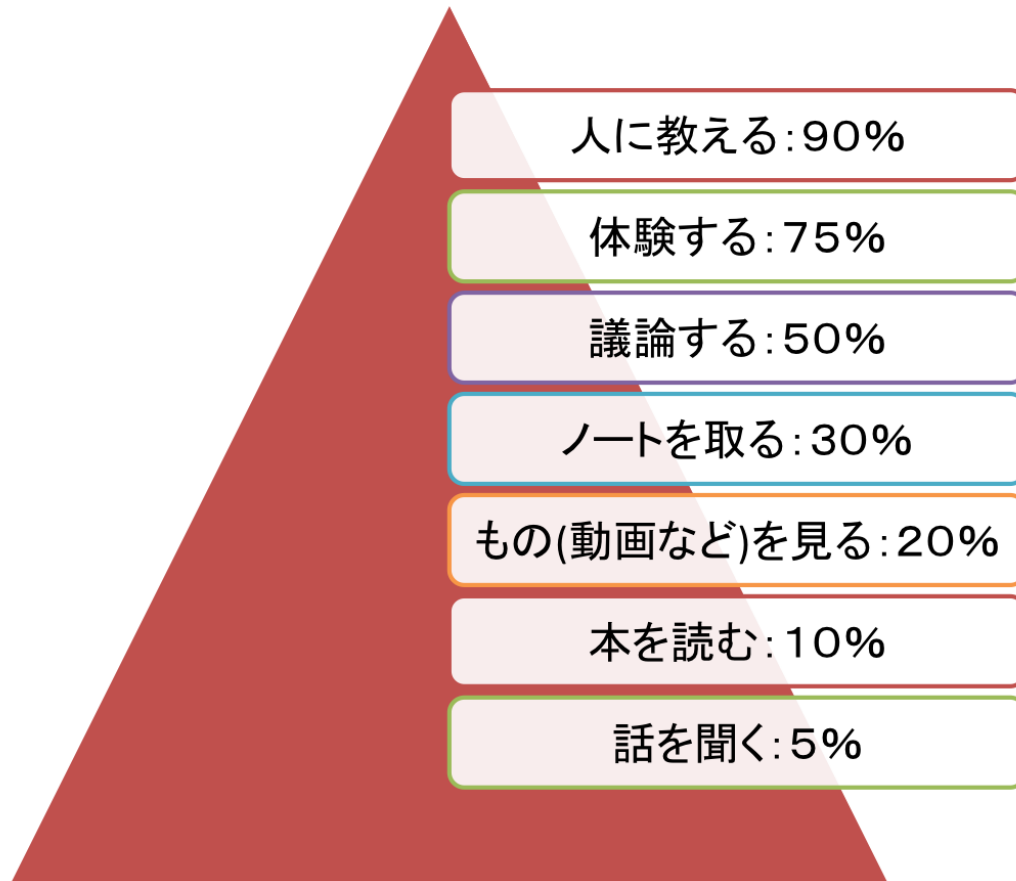
2008/07/22 [ひらめきは眠りから](#)



# 自己紹介をお願いします。

- この講義を選んだ理由。
- 皆さんが知りたいこと。

# この授業では積極的に考えを声に出そう。



**学習効果のピラミッド**は1960年代初期に NTL (アメリカ国立訓練研究所 National Training Laboratories) が提唱したものです。

学習効果とは、**学習定着率**を意味しており一定期間後の知識量としてどれだけ定着しているか、を示したものです。

最も定着率が悪いのが講義、次いで、読書と続き、最も定着率が高いのが他の人に教えること、次いで、体験することとなっています。

学校教育でも「教育」から「学び」へのシフトが起こっているとされていますが、教える、教わるより、気づきを与える、気づくの方が効果的だということでしょう。

ねむり学入門の読後感の共有	
10月6日	はじめに & 1章
10月13日	2, 3章
10月20日	4, 5章
10月27日	6, 7章
11月10日	8, 9章
11月17日	10, 11章
11月24日	12, 13章
12月1日	14, 15章
12月8日	16章、附録、おわりに

# 臨床心理学特講 8

## 「眠りを疎かにしている日本社会」

1	9月29日	オリエンテーション	
2	10月6日	眠りの現状1(ぜひ見て欲しいビデオ上映)	はじめに & 1章
3	10月13日	眠りの現状2	2, 3章
4	10月20日	眠りを眺める	4, 5章
5	10月27日	寝不足では?	6, 7章
6	11月10日	いつ寝てもいい?	8, 9章
7	11月17日	眠りと物質	10, 11章
8	11月24日	様々な眠り	12, 13章
9	12月1日	睡眠関連疾患	14, 15章
10	12月8日	眠りの社会学	16章、附録、おわりに
11	12月15日	スリープヘルス	追加事項
12	12月22日	研究発表の準備	
13	1月12日	研究発表	
14	1月19日	試験	

# あなたの睡眠時間；小中高時代と今

- あなたは昨日何時に寝て何時間寝ましたか？
- 高校時代は？
- 中学時代は？
- 小学校5, 6年生のころは？



- 今のように眠りについて共有する機会はめったにないのではないのでしょうか？
- そこでまず次の問いかけです。
- あなたにとって眠りとは？
- さらに伺います
- ヒトの眠りに影響する要素にはどんな事柄があると思いますか？
- どのように影響すると思いますか？
- なぜそのように影響するのでしょうか？

- 身体を休ませる、脳の記憶の整理
- 夢の影響(視覚と記憶の結びつき)
  
- 昼間の出来事(頭に入っていること いやなこと)、脳の刺激
  
- 自分を休める 気持ち体力をリセット 質も時間も大切
  
- 生活のルーチン 眠らないと生活できない
- 脳の考えていること、昼間の出来事が影響
  
- 心身の面多メンテナンス 疲れとる 活力を養う 1日の過ごし方 ブルーライト 体内時計
  
- 翌日の行動に悪影響しないもの 寝る前の行動 印象に残ったこと 現実と理想のギャップで影響する
  
- 疲れとるための休息 日中の出来事 疲労度
  
- やすらぎ安寧をとれる時間 気分精神状態が影響 眠らないと気が狂う 眠りと精神は双方向
  
- 疲れた体を戻す休める 夢(不安期待)が眠りに影響
  
- 休息 脳が昼間の働きとは違うことをするため
  
- 光 音 疲れをとる 大切 生活習慣が影響 携帯 前日までの疲れを翌日に持ち越さないため 3大欲求 環境(光 場所 枕)
  
- 夜中に何回も起きることに影響(中途覚醒) 悪夢に影響

質問表

身長と体重は？	Height ( cm), Weight ( kg) → この値から BMI を計算
登校日前の寝る時刻は？	1: <8 PM; 2: 8-9 PM; 3: 9-10 PM; 4: 10-11 PM; 5: 11 PM-12 AM; 6: 12-1 AM; 7: 1-2 AM; 8: 2-3 AM; or 9: >3 AM
休日前の寝る時刻は？	1: <8 PM; 2: 8-9 PM; 3: 9-10 PM; 4: 10-11 PM; 5: 11 PM-12 AM; 6: 12-1 AM; 7: 1-2 AM; 8: 2-3 AM; or 9: >3 AM
登校日の起床時刻は？	1: <5 AM; 2: 5-6 AM; 3: 6-7 AM; 4: 7-8 AM; 5: 8-9 AM; 6: 9-10 AM; 7: 10-11 AM; 8: 11 AM-12 PM; or 9: >12 PM
休日の起床時刻は？	1: <5 AM; 2: 5-6 AM; 3: 6-7 AM; 4: 7-8 AM; 5: 8-9 AM; 6: 9-10 AM; 7: 10-11 AM; 8: 11 AM-12 PM; or 9: >12 PM
授業中眠くなる頻度は？	1: 眠くならない; 2: 時々; 3: しばしば; 4: いつも
朝食を食べる頻度は？	1: いつも; 2: たいてい; 3: 時々; 4: 食べない
排便の頻度は？	1: 毎日; 2: 1日おき; 3: 2-3日に一回; 4: 週2回以下
課外活動に費やす週当たりの時間	時間
授業以外で習慣的に週何日運動をするか？	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
様々なメディアデバイスを日に何時間使うか？	登校日: 1: <2 hours; 2: 2-4 hours; 3: 4-6 hours; 4: 6-8 hours; or 5: 8 hours or more.
	休日: 1: <2 hours; 2: 2-4 hours; 3: 4-6 hours; 4: 6-8 hours; or 5: 8 hours or more.
成績は？	1: とてもよい; 2: よい; 3: 良くない; 4: 悪い

表計算ソフト 例えばExcel の使用経験は？

# 今後の講義のやり方

- 資料をメールでやり取りすることの可否。
- J.koyama@u-sacred-heart.ac.jp