

# 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、「ヒトは寝て食べて始めて活動できる動物である」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。

開始は13時20分

1	9月30日	眠りの現状
2	10月14日	眠りを眺める
3	10月21日	眠るのは脳
4	10月28日	寝不足では…
5	11月 4日	眠りと年齢
6	11月11日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月25日	Pros/Cons Mr Chambers
8	12月 2日	眠りと物質
9	12月 9日	様々な眠り
10	12月16日	睡眠関連病態 -SHT
11	1月 6日	眠りの社会学 -SHT
	1月13日	補講日 休講
12	1月20日	講演会形式
13	1月27日	まとめと試験

# Take home message 10

睡眠障害 = 眠れない ではない

Sleep disorders  
Sleep disturbance

# <睡眠時間>

# 20年で最短

2007年11月4日19時19分配信 [毎日新聞](#)

調査は5年ごとに実施しており、10歳以上の約8万世帯18万人が対象。1日の平均睡眠時間は調査を開始した86年から男女とも減少傾向にある。

年齢別では、ほとんどの世代で減少、とくに**45～49歳が7時間5分と最も短く**、次いで40～44歳と50～54歳が7時間9分だった。最も長いのは85歳以上の9時間47分。

一方、**仕事時間は01年まで減少してきたが、06年には増加に転じた**。正規の職員・従業員は1日平均7時間11分、それ以外の雇用者は4時間27分で、それぞれ5年前より15分、13分増加した。

食事時間の合計は5年前より全体で1分長い1時間39分となったが、45歳以上65歳未満の世代では1～3分短くなった。

日本人の**睡眠時間がここ20年で最も短くなり、とくに働き盛りの世代での減少が目立つ**ことが、総務省がまとめた06年の社会生活基本調査でわかった。その一方で、**仕事時間は増加し、余暇など自由に使える時間も減っており、**

**○○○○.....**

記事を締めくくるフレーズを考えて

# <睡眠時間>

# 20年で最短

2007年11月4日19時19分配信 [毎日新聞](#)

調査は5年ごとに実施しており、10歳以上の約8万世帯18万人が対象。1日の平均睡眠時間は調査を開始した86年から男女とも減少傾向にある。

年齢別では、ほとんどの世代で減少、とくに**45～49歳が7時間5分と最も短く**、次いで40～44歳と50～54歳が7時間9分だった。最も長いのは85歳以上の9時間47分。

一方、**仕事時間は01年まで減少してきたが、06年には増加に転じた**。正規の職員・従業員は1日平均7時間11分、それ以外の雇用者は4時間27分で、それぞれ5年前より15分、13分増加した。

食事時間の合計は5年前より全体で1分長い1時間39分となったが、45歳以上65歳未満の世代では1～3分短くなった。

日本人の**睡眠時間がここ20年で最も短くなり、とくに働き盛りの世代での減少が目立つ**ことが、総務省がまとめた06年の社会生活基本調査でわかった。その一方で、**仕事時間は増加し、余暇など自由に使える時間も減っており、**

**寝不足で懸命に働く日本人像**が浮き彫りになった。

- 仕事が生生活を支配。
- どこまで減るのか睡眠時間。
- 仕事を取るか、眠りを取るか。
- 遊ばず働く時代。
- 時間は睡眠を削って作りだすものになっている。
- 寝なくとも平気なヒト倍増。
- 働くことへの意識が睡眠不足さえ忘れさせている。
- 労働時間と睡眠時間は反比例
- 仕事と私どっちが大事！？ならぬ仕事と睡眠どっちが大事なの！？
- 働き盛りには過酷な時代
- 目覚めれば拘束される私の時間
- 日本人はますます仕事命
- 己を犠牲にしてまで何故働く日本人
- 身体より会社が大事な日本人
- 人生は仕事か！！
- 眠る楽しみなくしてる。
- 働く前にまず睡眠。

# <睡眠時間 20年で最短>

2007年11月4日19時19分配信 [毎日新聞](#)

調査は5年ごとに実施しており、10歳以上の約8万世帯18万人が対象。1日の平均睡眠時間は調査を開始した86年から男女とも減少傾向にある。

年齢別では、ほとんどの世代で減少、とくに**45～49歳が7時間5分と最も短く**、次いで40～44歳と50～54歳が7時間9分だった。最も長いのは85歳以上の9時間47分。

一方、**仕事時間は01年まで減少してきたが、06年には増加に転じた**。正規の職員・従業員は1日平均7時間11分、それ以外の雇用者は4時間27分で、それぞれ5年前より15分、13分増加した。

食事時間の合計は5年前より全体で1分長い1時間39分となったが、45歳以上65歳未満の世代では1～3分短くなった。

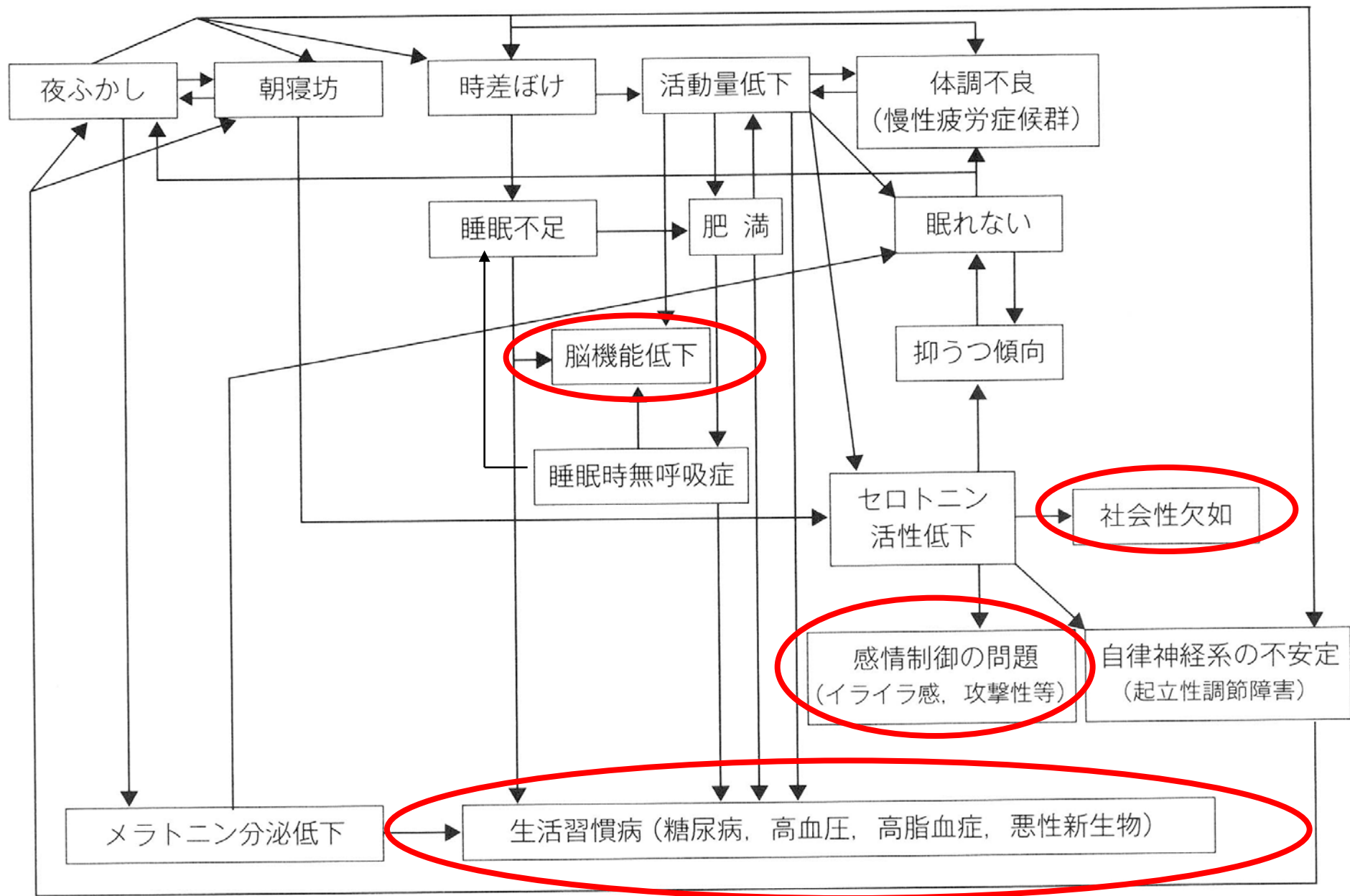
日本人の**睡眠時間がここ20年で最も短くなり、とくに働き盛りの世代での減少が目立つ**ことが、総務省がまとめた06年の社会生活基本調査でわかった。その一方で、**仕事時間は増加し、余暇など自由に使える時間も減っており**、

**寝不足で懸命に働く日本人像**が浮き彫りになった。

**寝るより仕事。 寝言も仕事。 死ぬまで仕事。**

- 仕事が生生活を支配。
- どこまで減るのか睡眠時間。
- 仕事を取るか、眠りを取るか。
- 遊ばず働く時代。
- 時間は睡眠を削って作りだすものになっている。
- 寝なくとも平気なヒト倍増。
- 働くことへの意識が睡眠不足さえ忘れさせている。
- 労働時間と睡眠時間は反比例
- 仕事と私どっちが大事！？ならぬ仕事と睡眠どっちが大事なの！？
- 働き盛りには過酷な時代
- 目覚めれば拘束される私の時間
- 日本人はますます仕事命
- 己を犠牲にしてまで何故働く日本人
- 身体より会社が大事な日本人
- 人生は仕事か！！
- 眠る楽しみなくしてる。
- 働く前にまず睡眠。





- 多重人格
- なぜ寝不足だと糖尿病になるのか？
- 我思う、ゆえに我あり。

# 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、「ヒトは寝て食べて始めて活動できる動物である」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。

開始は13時20分

1	9月30日	眠りの現状
2	10月14日	眠りを眺める
3	10月21日	眠るのは脳
4	10月28日	寝不足では…
5	11月 4日	眠りと年齢
6	11月11日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月25日	Pros/Cons    Mr Chambers
8	12月 2日	眠りと物質
9	12月 9日	様々な眠り
10	12月16日	睡眠関連病態    -SHT
11	1月 6日	眠りの社会学    -リテラシー
	1月13日	補講日    休講
12	1月20日	講演会形式
13	1月27日	まとめと試験

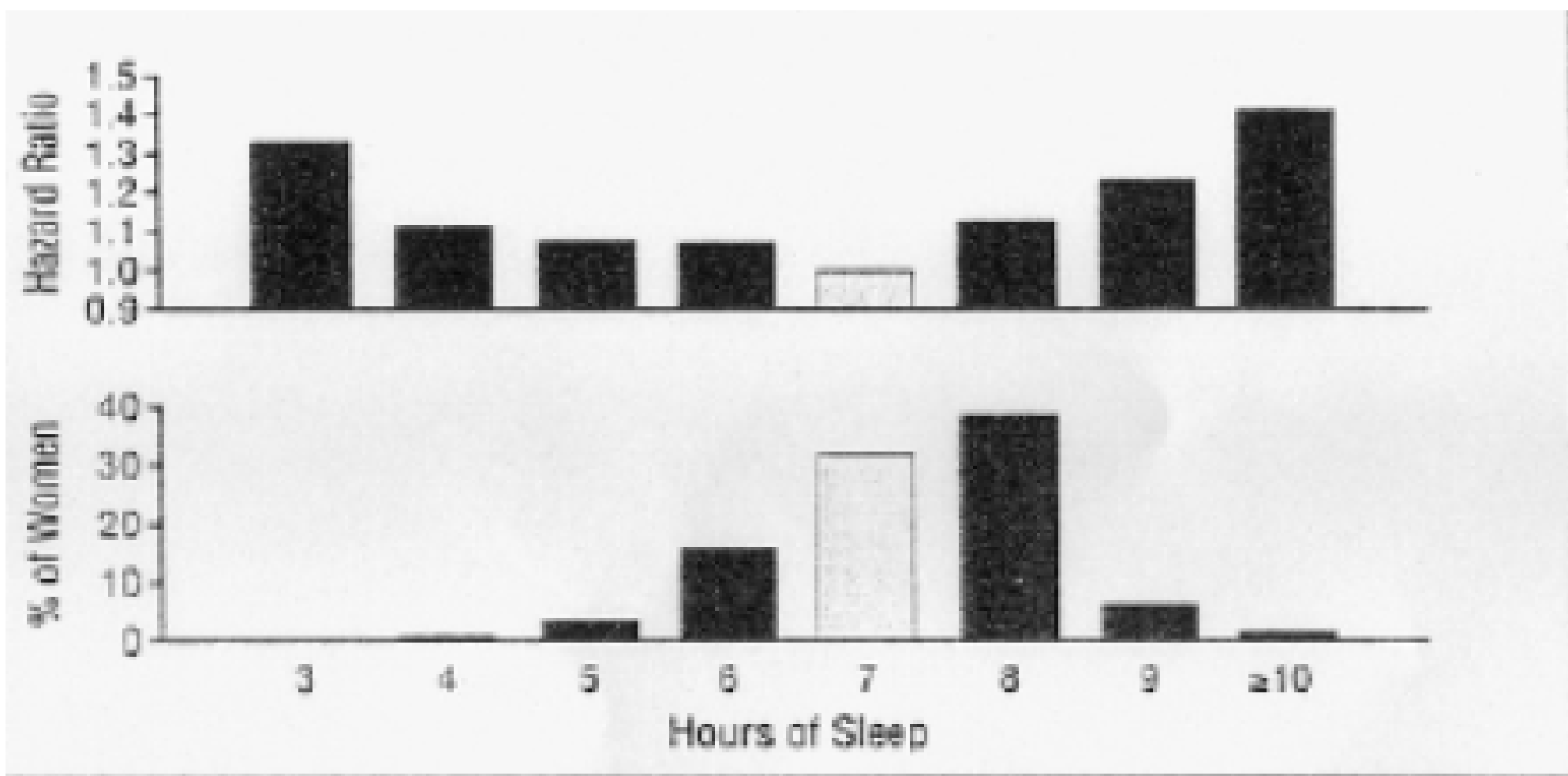


Figure 1. For 636095 women, the average reported frequency of insomnia,

- この資料から言えることをまとめよ。
- あなたは教師です。この資料をみせて子どもたちに伝えたいことは何？

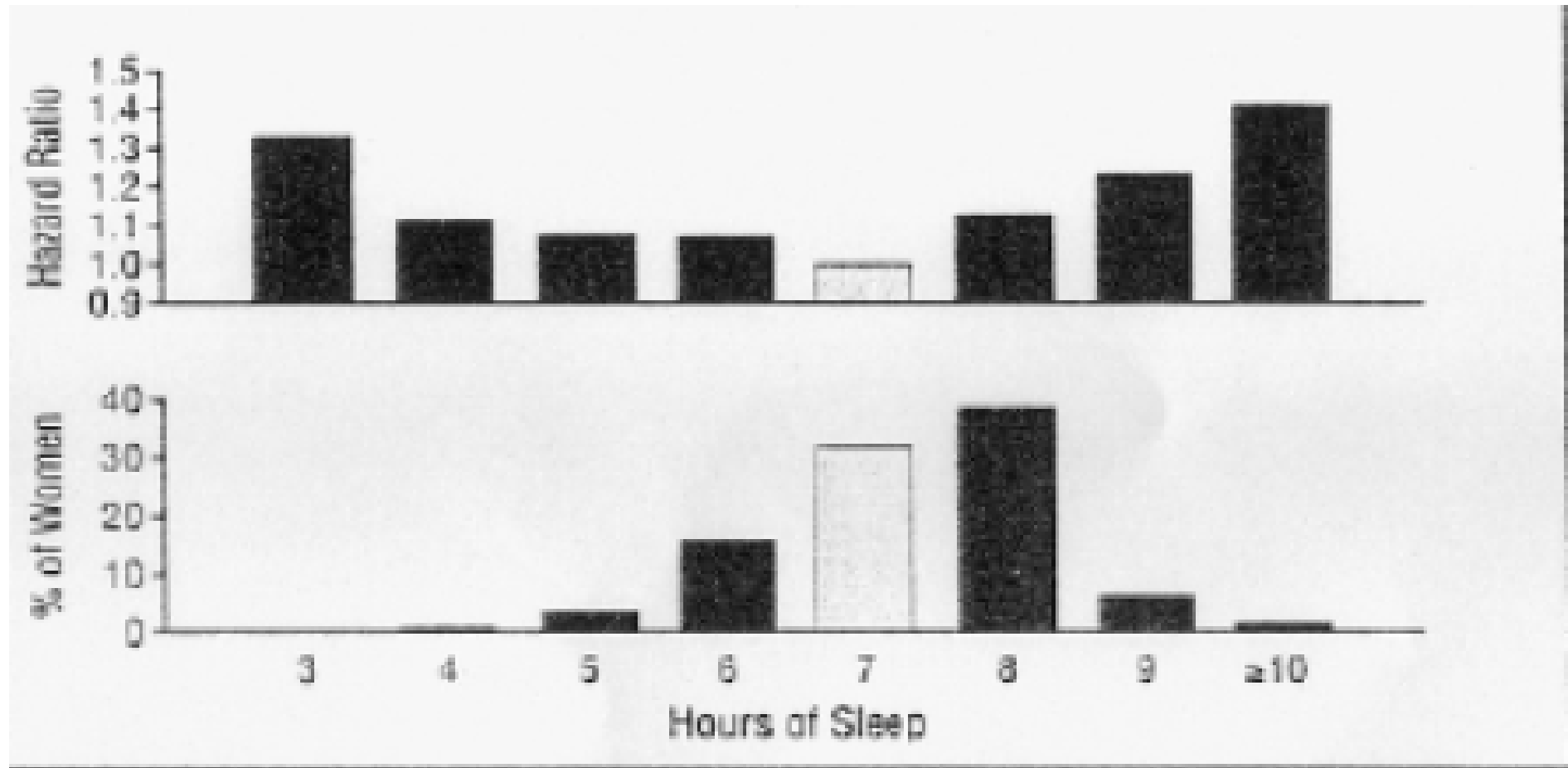


Figure 1. For 636 095 women, the average reported frequency of insomnia,

## 「メディア・リテラシー」とは

- ① 受け身の姿勢でメディアに振り回されるのではなく、メディアに主体的・能動的に向き合うことを「基本姿勢」とし、  
その上で
  - ② メディアにアクセスして、これを使いこなせるだけでなく(活用能力)、
  - ③ メディアが提供する情報を「構成されたもの」として、批判的(クリティカル)に分析・評価し(判断能力)、
  - ④ 取捨選択しながら、自分の意志決定や行動に結びつけるとともに、メディアを使って自分の生き方や考え方を他人にわかりやすく表現・発信できる(表現能力)、複合的な能力のことである。
- そしてこれら「活用、判断、表現」の3つの能力の獲得を目指す取り組みも「メディア・リテラシー」に含まれる、ということなのです。

# 眠りを奪うもの

- 過剰なメディア接触

# 北九州市乳幼児健診でのアンケート調査 —中間報告—

調査期間 2003年11月～2004年1月

対象 北九州市内の  
4ヶ月・7ヶ月・1歳6ヶ月健診受診児

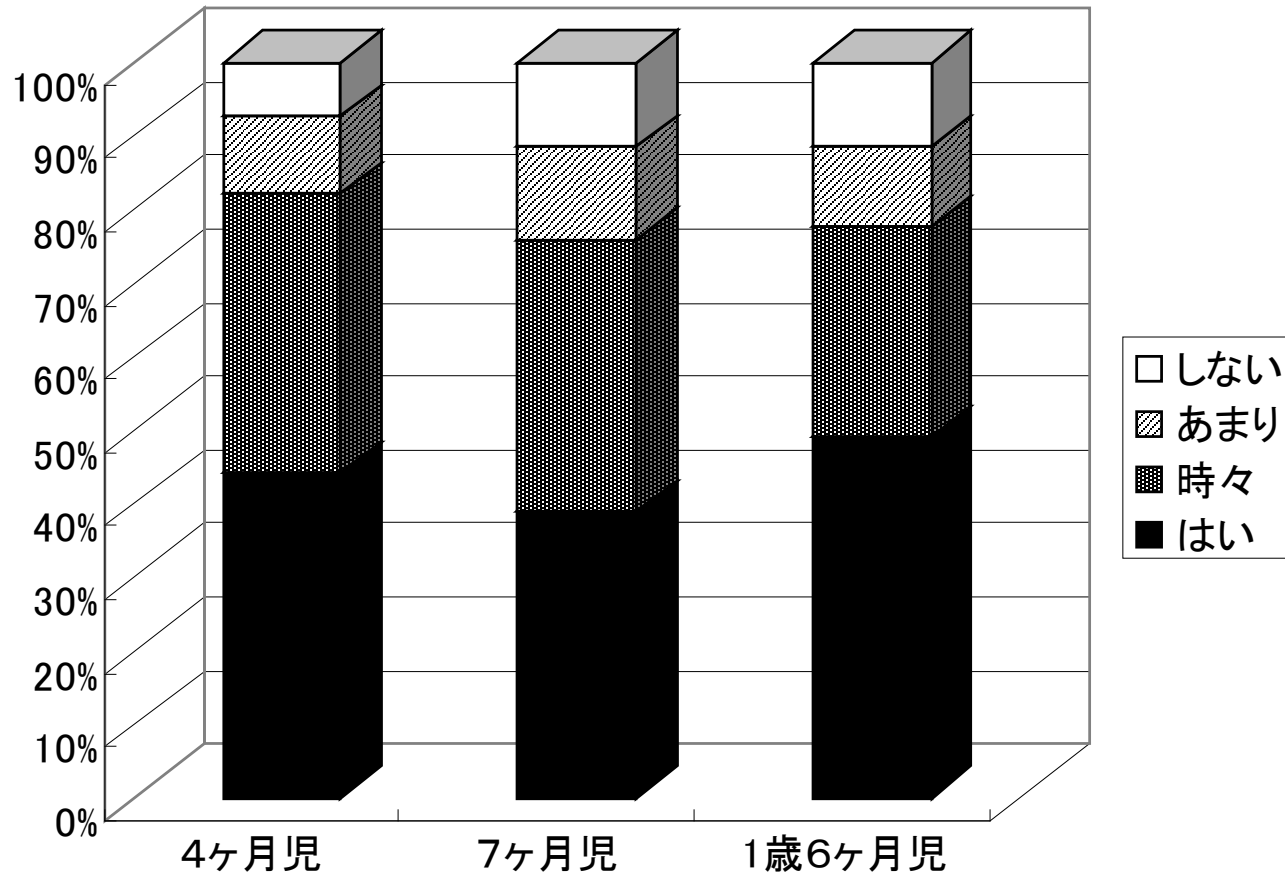
協力機関

北九州市内の健診担当小児科医  
北九州小児保健研究会

- \* 中間報告のため、数字は確定していません。  
従って数字の引用はご遠慮ください。
- \* 最終報告は集計解析が終わり次第公表する予定です。

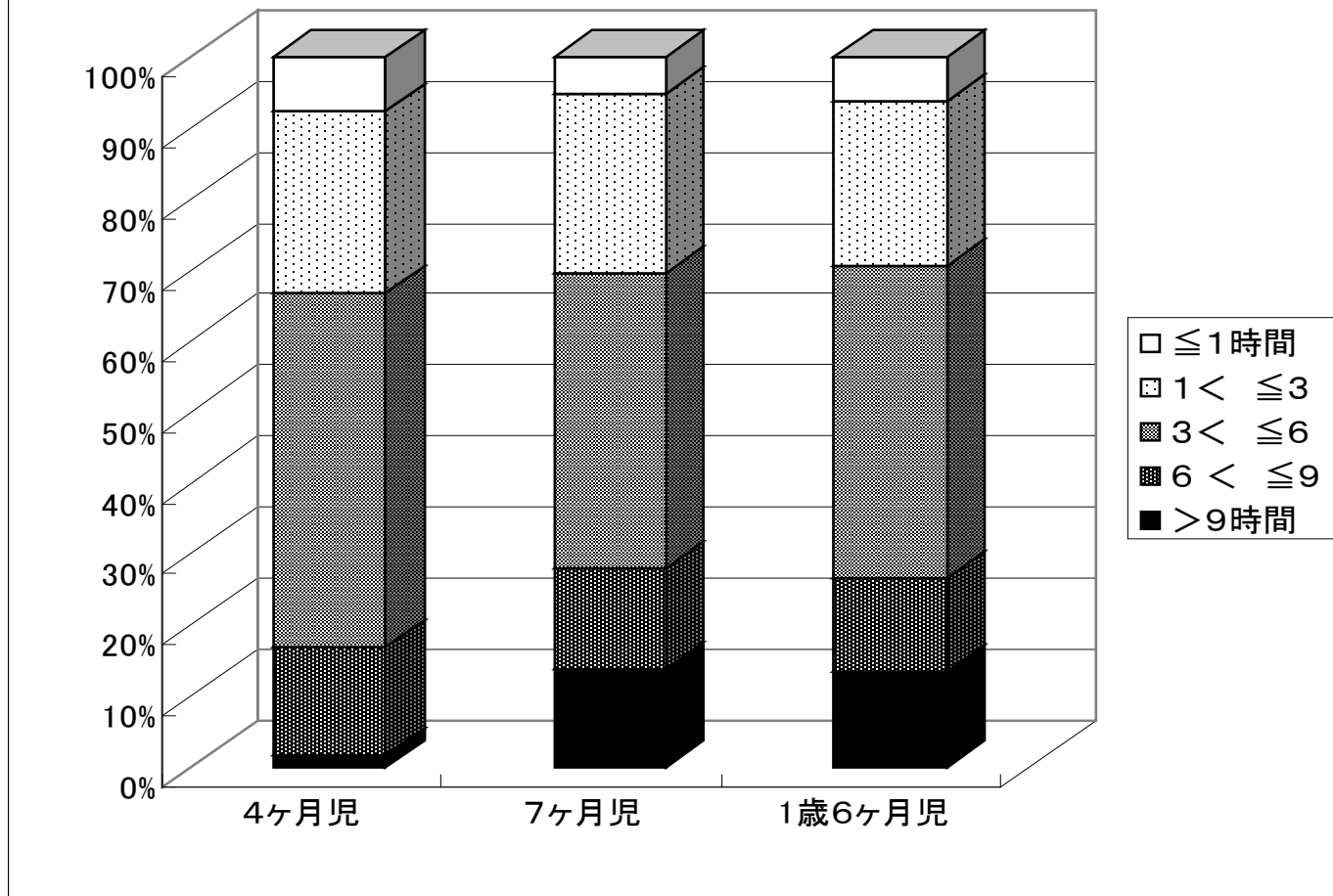


### 授乳/食事時のテレビ・ビデオ



**「はい」と「時々」を合わせると  
各月齢とも約8割で授乳/食事時にテレビがついている。**

テレビ・ビデオ接触時間



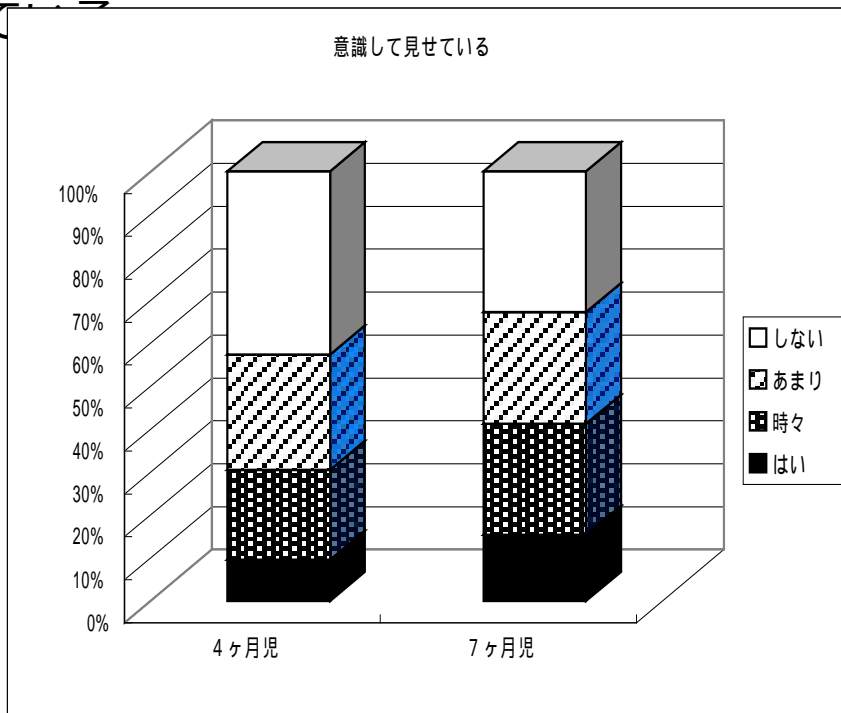
各月齢とも7割前後で1日3時間以上テレビ・ビデオに接している。  
また7ヶ月、1歳6ヶ月では10%以上で9時間以上  
テレビ・ビデオに接している。

## ■意識してテレビをみせていますか？ 何時間ぐらい

(4ヶ月児、7ヶ月児)  
ヶ月児)

「はい」と「時々」を合わせると、4ヶ月児の約3割、  
時間以上

7ヶ月児の約4割がテレビを見せられている。  
見て

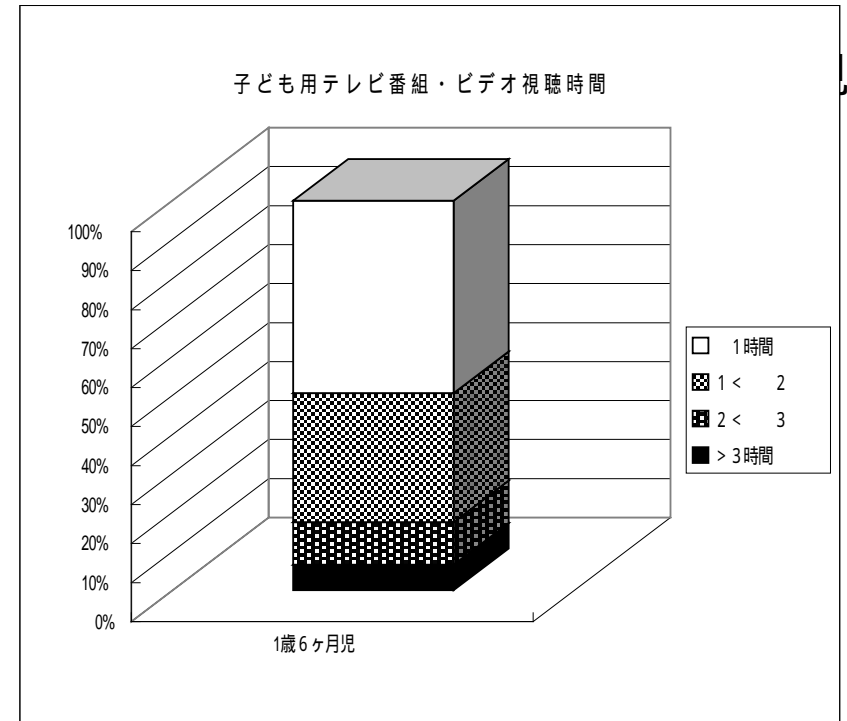


## ■子ども用テレビ番組・ビデオを

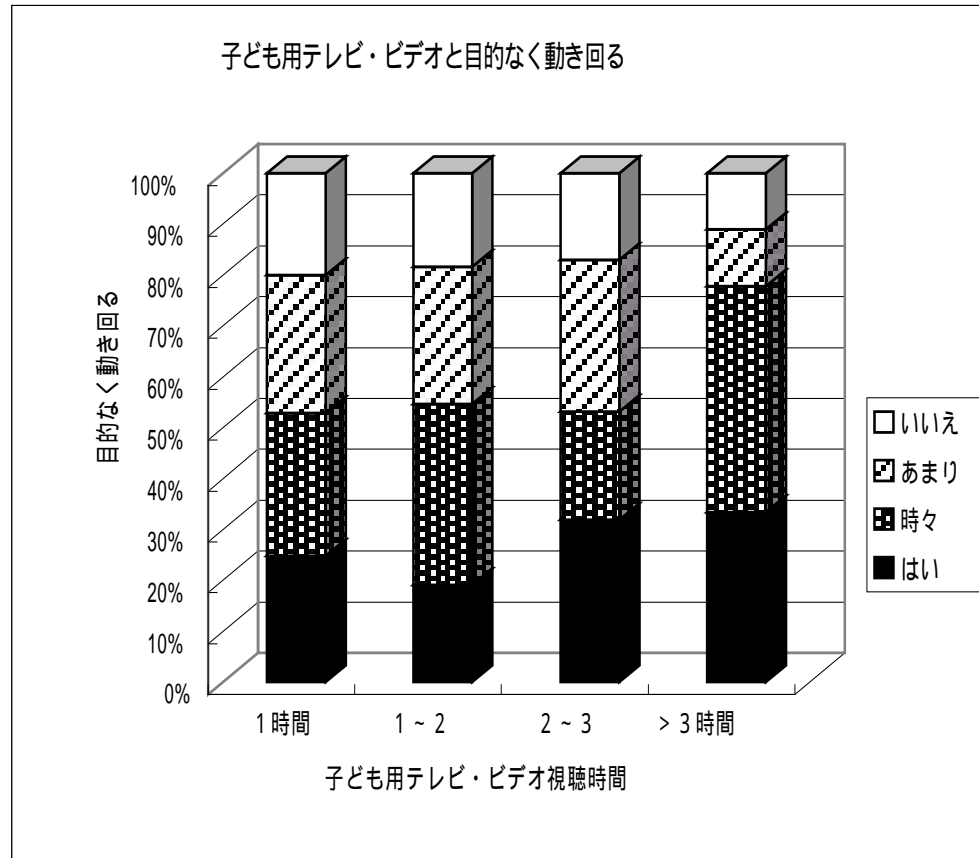
みせていますか？ (1歳6

1歳6ヶ月児の約半数が1

子ども用テレビ・ビデオを

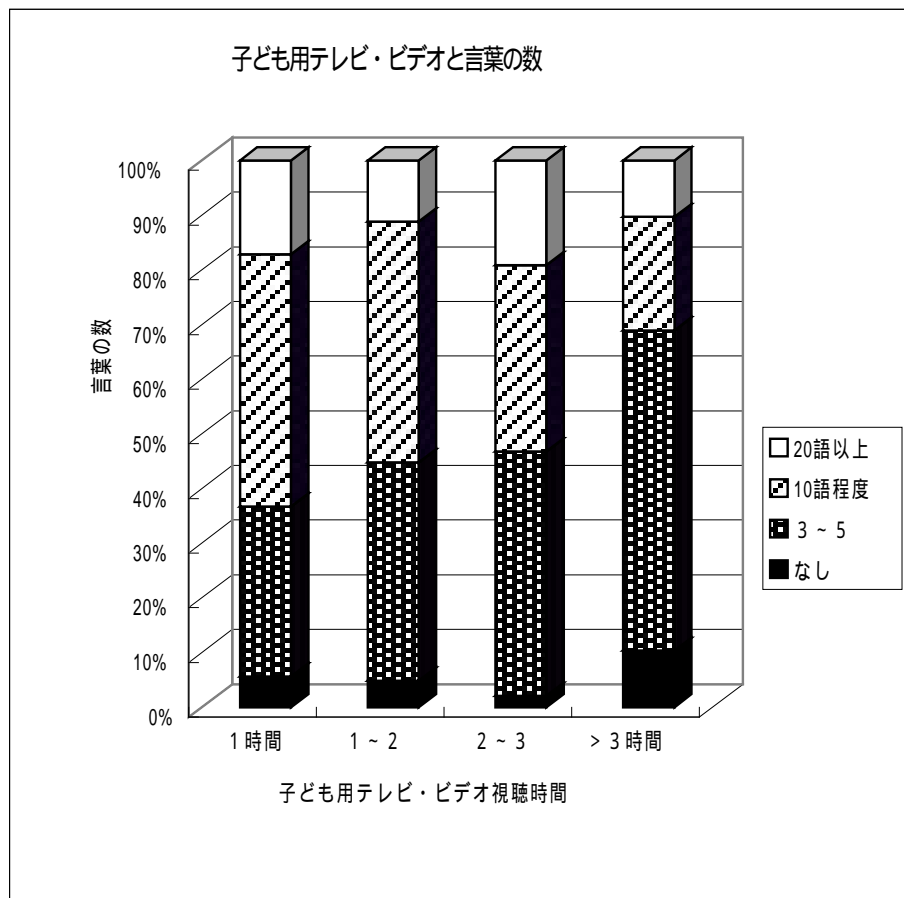


## ■子ども用テレビ・ビデオ視聴時間と目的無く動き回る行動との関係（1歳6ヶ月児）



子ども用テレビ・ビデオ視聴時間が長い程、目的なく動き回る割合が多い傾向がある。

## ■ 子ども用テレビ・ビデオ視聴時間と言葉の数との関係 (1歳6ヶ月児)



子ども用テレビ・ビデオ視聴時間が長い程、言葉の数が少ない割合が有意に多い( $p < 0.05$ )。

### テレビを長時間見る子ども

# 言葉の発達遅れ 2倍の割合で

## 1歳半1900人調べ裏付け

日本小児科学会(齋藤勝会長、約1万8000人)が1歳半の子供を対象にした調査で、テレビやビデオを長時間見ている子供は、そうでない子供に比べ、言葉の発達が遅れる割合が2倍になることが分かった。同学会は2歳以下の子供にテレビを長時間見せないよう呼びかける提言をまとめ、4月に公表する。

### 日本小児科学会 来月、警告の提言

小児科学会の「子ども  
の生活環境改善委員会」  
が昨年、東京都や岡山県  
などの地域で、1歳半の  
健康診断の対象児(保育  
所児を除く)の統計19  
00人にアンケートし  
た。子供が1日にテレビ  
を見る時間を4時間より  
多いか少ないか、さらに  
子供が直接見ていない  
も家族がテレビをつけて  
いる時間が8時間より多  
いか少ないかで四つのク

ループに分けた。通常、1  
歳から1歳半の子供は  
「単語」程度の2語文で  
話すことから、2語文が  
話せない子供の割合を四  
つのグループで比べた。

この結果、「子供が4  
時間未満で、家族が8時  
間未満」という最もテレ  
ビを見る時間が短いグル  
ープでは、子供に言葉の  
発達の遅れがあったのは  
約15%だった。これに対  
し、「子供が4時間以下  
で、家族が8時間未満」  
では約18%、「子供が4  
時間未満で、家族が8時

間以上」が約30%、「子  
供が4時間以上で、家族  
が8時間以上」が約30%。  
最も視聴時間が長いグル  
ープは、最も短いグル  
ープに比べると言葉の遅れ  
が2倍になった。

このため、提言は、乳幼  
児にテレビ・ビデオを長  
時間見せるのは危険で  
す」とした上で、2歳以  
下の子供には、長時間見

せないマブラや食事の間  
はテレビを消すマ子供  
部屋にはテレビ・ビデオ  
を置かない―などを感  
り込む。

既に小児科の関連医師  
約6500人でつくる日  
本小児科医会(前研協会  
長)が、昨年2月に、2歳  
までのテレビ・ビデオ視  
聴を控える提言をしてお  
り、小児医療の現場から

の相次ぐ警告となる。

母親の孤立減らす  
社会の受け皿必要

【遠藤和行】  
汐原裕幸・東京大教授  
(乳幼児教育)の話。赤  
ちゃん(親)の言葉をまね  
たり、親とのコミュニケ  
ーションが楽しいと体感  
しながら発達する。その  
時期にテレビを見せ過ぎ  
ると、かわる時間が減  
る。また、母親の心構え  
の問題に集約されると、  
孤独な状況で子育てをす  
る母親はつらい。社会が  
母親の孤立を減らす努力  
をしなければならない。



MAINICHI

# 新毎日

# 症例 4才 女児

**主訴** 保育園で集団行動がとれない。言葉が一方的で会話にならない。  
空想の世界に入ったようにボーとする。視線が合わない。

## 病歴

- 1) 母親が忙しく、相手をする余裕がなく、赤ちゃんの時から、テレビ、ビデオを見せることが多かった。兄もビデオ育児で育児ビデオを見せていた。
- 2) 痛いことの表現は2才、得意感情は3才3ヵ月、見て見での感情表現が3才9ヵ月と情緒発達が遅れた。
- 3) 3才3ヵ月から保育所入所。上記の主訴で当センター紹介。

## 現症

視線が合いにくく、マイペース遊び。振り返って母親を見ることがない。  
上肢発達、言語発達とも2才9ヵ月レベル。

## 経過

ビデオ育児を中止したら、お絵書き、パズルなどを親と一緒にやるようになり、手足のある人物画が書けるようになった。1ヵ月後に、言語発達4才4ヵ月と急激に伸びた

表1 乳児期からテレビ・ビデオ育児を受けた言語発達遅滞児

症例	年齢	性	初診年齢	主訴 言葉の遅れ以外	紹介元
1	4歳	女	3歳3ヶ月	視線が合いにくい	保育所
2	5歳	男	4歳5ヶ月	意欲がない	保育所
3	4歳	女	4歳0ヶ月	視線が合わない	保育所
4	3歳	男	1歳9ヶ月	視線が合わない	保育所
5	5歳	男	4歳7ヶ月	多動 パニック	幼稚園
6	3歳	女	1歳6ヶ月	多動	保育所
7	4歳	女	4歳7ヶ月	ボーと中空を見る	保育所
8	3歳	男	1歳7ヶ月	視線が合わない	親子教室
9	5歳	男	2歳9ヶ月	多動 発音不明瞭	保育所



表2 臨床症状

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計
視線が合わない	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9例/9例
赤ちゃん芸が乏しい	—	—	+	+	+	+	—	+	—	5例/9例
感情表現の遅れ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9例/9例
こだわり行動	—	—	+	—	+	+	+	+	+	6例/9例
パニック行動	+	+	+	+	+	+	—	+	+	8例/9例
独語	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9例/9例
多動	+	+	—	+	+	+	—	—	+	6例/9例
たたく、噛むなどの攻撃	+	+	—	—	+	+	—	+	+	6例/9例
ひきこもり	—	+	+	—	+	+	+	—	+	6例/9例
偏食	+	+	+	—	—	—	+	+	+	6例/9例
集団適応障害	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9例/9例
振り返って親を見ない	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9例/9例
親が子どもを見ない	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9例/9例
親が心配していない	+	+	+	+	+	—	+	—	+	7例/9例

# テレビ・ビデオ育児を行った理由

- 母親が相手をする余裕がなく、テレビをつけっぱなし。
- 育児ビデオを良い物として積極的に見せた。
- 子ども番組なら役立つと思った。
- 兄弟や祖父母が見るので一緒に見せた。
- バタバタする子で、テレビ、ビデオを見せていると大人しいので、積極的に見せた。

# テレビ・ビデオ中止後の変化(1ヶ月)

親のそばに寄ってくるようになった。

視線が合うようになり、ミテミテ行動など感情表現が増加

呼んで振り返る。遊びの中での振り返りが増加した。

指示に従うことが上手になり、ことばが明瞭になった。

聞き取りがよくなり、ことばでやりとりが出来るようになった。

ことばが急激に増加。独語が減少、親への話が増加。

落ち着きが出てきた。着席行動が改善。

母親、園の先生、友達の模倣が増えてきた。

おもちゃに興味が出てきて、操作遊びが上手になった。

絵が上手になった

自分の思い通りにならなくても、泣かなくなった。

友達に興味が出て、友達の中に入って遊ぶようになった。

**表4 発達指数(知能指数)の変化と予後**

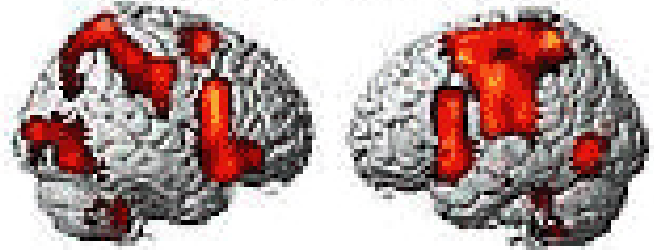
	初診時	最終診時	予後
症例 1	55	76	広汎性発達障害
症例 2	55	60	精神遅滞
症例 3	69	106	正常化
症例 4	52	74	広汎性発達障害
症例 5	70	81 *	広汎性発達障害
症例 6	85	101	正常化
症例 7	56	91	正常化
症例 8	68	100	正常化
症例 9	61	89 *	正常化

\* WPPSI

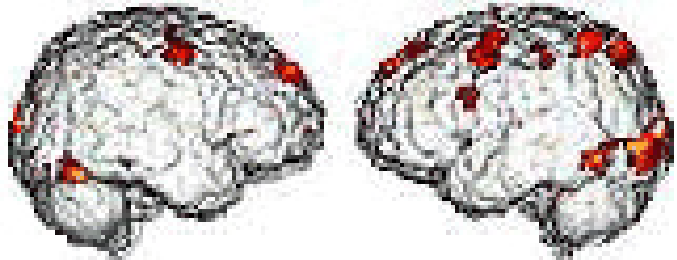
音読をしている時の脳活動



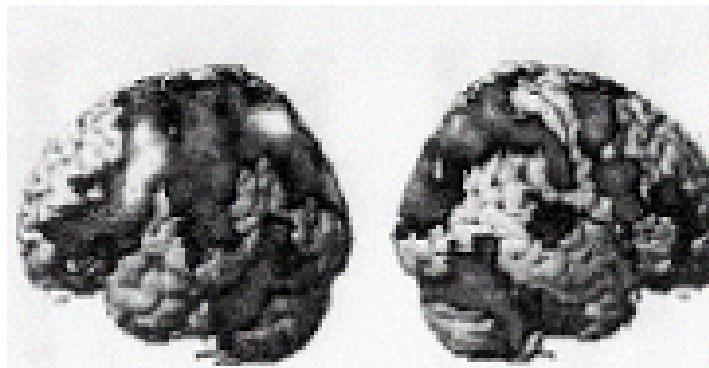
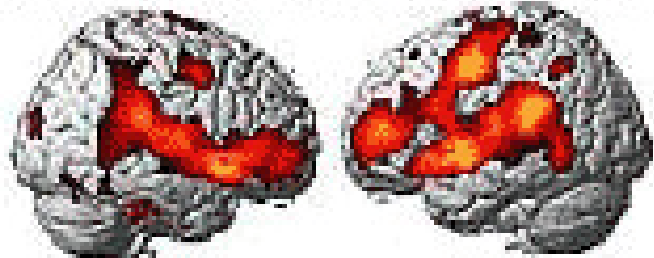
字を書いている時の脳活動



ひと桁の足し算をしている時の脳活動



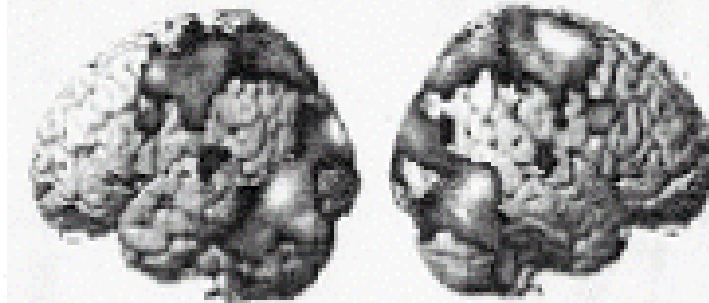
100から110までの数を数えている時の脳活動



左脳

右脳

図4 「計算する」ときの脳



左脳

右脳

図5 「コンピュータゲームをする」ときの脳

コンピューター  
ゲームの際には  
前頭前野を  
使わない。

コンピューター  
ゲームを  
長時間行うと  
前頭前野の  
発達は？

**“危険可能性”**

# 日本小児科医会の提言

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控える
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオ視聴はやめる
- ③ メディア接触総時間は1日2時間までを目安に制限する。テレビゲームは1日30分までが目安  
〔メディア=テレビ、ビデオ、テレビゲーム機、インターネット、携帯電話などを指す〕
- ④ 子ども部屋にテレビ、ビデオ、パソコンを置かない
- ⑤ 親子でメディアを上手に利用するルールを作る

メディアリテラシー

2004年2月6日

テレビを長時間見る子ども

# 言葉の発達遅れ 2倍の割合で

## 1歳半 1900人調べ裏付け

日本小児科学会(業績優秀会長、約1万8000人)が1歳半の子供を対象にした調査で、テレビやビデオを長時間見ている子供は、そうでない子供に比べ、言葉の発達が遅れる割合が2倍になることが分かった。同学会は2歳以下の子供にテレビを長時間見せないよう呼びかける提言をまとめ、4月に公表する。

日本小児科学会  
来月、警告の提言

小児科学会の「子ども  
の生活環境改善委員会」  
が昨年、東京都や岡山県  
など3地域で、1歳半の  
健康診断の対象児(保育  
園児を除く)の親子9  
00人にアンケートし  
た。子供が1日にテレビ  
を見る時間を4時間より  
多いか少ないか、さらに  
子供が言葉を聞いていな  
くも家族がテレビをつけて  
いる時間が8時間より多  
いか少ないかで四つのク

グループに分けた。通常、1  
歳から1歳半の子供は

「主語」「述語」の語文で  
話すことから、2語文が  
話せない子供の割合を  
つづのグループで比べた。  
この結果、「子供が8時  
間未満で、家族が8時  
間未満」という最も遅  
いグループでは、子供が言葉の  
発達の遅れがあったのは  
約16%だった。これに  
対し、「子供が4時間以  
上、家族が8時間未満  
では約18%、「子供が4  
時間未満で、家族が8

間以上」が約23%、「子  
供が4時間以上で、家族  
が8時間以上」が約30%  
最も遅延時間が長いグル  
ープは、最も短いグル  
ープに比べると言葉の遅れ  
が2倍になった。  
このため、提言は乳幼  
児にテレビ・ビデオを長  
時間見せるのは危険で  
す」とした上で、2歳以  
下の子供には、長時間見

聞以上、が約23%、子  
供が4時間以上で、家族  
が8時間以上」が約30%  
最も遅延時間が長いグル  
ープは、最も短いグル  
ープに比べると言葉の遅れ  
が2倍になった。  
このため、提言は乳幼  
児にテレビ・ビデオを長  
時間見せるのは危険で  
す」とした上で、2歳以  
下の子供には、長時間見

の相次ぐ警告となる。

【遠藤和行】  
母親の孤立減らす  
社会の受け皿必要

汐田裕幸・東京大教授  
(乳幼児教育)の話。赤  
ちゃんはおの言葉をつま  
たり、親とのコミュニケ  
ーションが楽しいと体感  
しながら発達する。その  
時期にテレビを見せ過ぎ  
ると、かわる時間が減  
る。また、母親の心構え  
の問題に集約されると、  
孤独な状況で子育てをす  
る母親はつらい。社会が  
母親の孤立を減らす努力  
をしなければならない。

言葉の発達の遅れ  
1歳半健診で  
主語、述語を続けることができない

言葉の発達の遅れの割合  
テレビを長く見る群

子どもが4時間以上、家族が8時間以上  
で30%

テレビを見る時間が短い群

子どもが4時間未満、家族が8時間未満  
で15%

だから ……………。

でも

テレビを見たから遅れたと言える？  
これは遅れ？何を意味する？

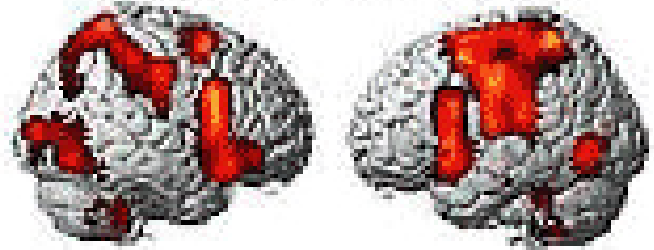


# 新毎日

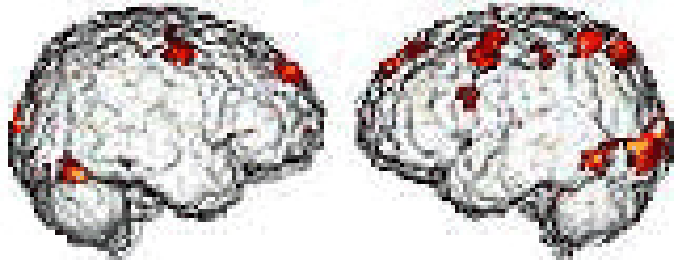
音読をしている時の脳活動



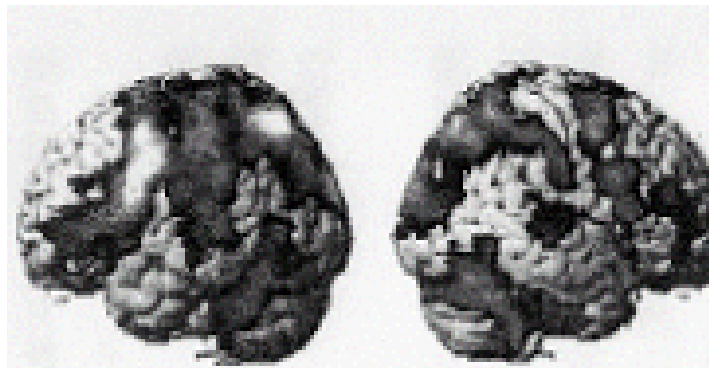
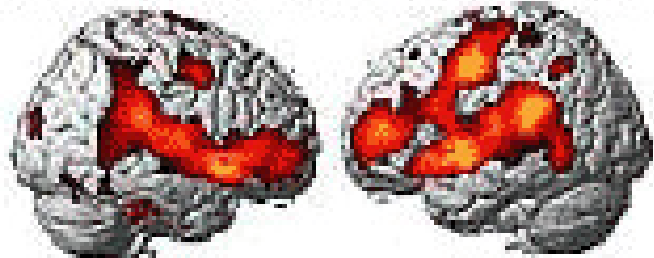
字を書いている時の脳活動



ひと桁の足し算をしている時の脳活動



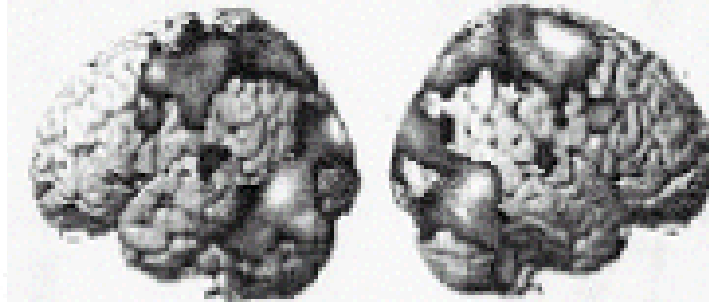
100から110までの数を数えている時の脳活動



左脳

右脳

図4 「計算する」ときの脳



左脳

右脳

図5 「コンピュータゲームをする」ときの脳

コンピューターゲームの際には前頭前野を使わない。

コンピューターゲームを長時間行うと前頭前野の発達は？

**“危険可能性”**





# 生の言葉のやり取りも忘れず



佐々木宏子さん

映像と音声で楽しめる絵本ソフト。識者ほどのような見方をしているのだろうか。

合しないのでは「話す」「お話の世界との出会い方は様々。『この絵は見たことがある』『今度本で読みたい』といった声は子どもから出てくるもの。その時は、大人は聞き流す。『お話を聞いてほしい』と好意的に「お話を聞かせたい」という。環太平洋大学(岡山市)次世代教育学部教授の佐々木宏子さん(乳幼児教育)も、「映像メディアの持つ躍動感やスピード感は、子どもにとって刺激的で楽しいのは事実です」と一定の理解を示す。ただし、子どもは絵本のテーマを、読む人の表情や言葉のトーンにたづなせて理解し、相手の考えをくみ取る能力を付けていくのだという。

# 子どもの反応よく見て



じて子どもと感情や言葉のやり取りをすることが重要で、さらに強調する。親子で生身のコミュニケーションを持つと、とまることが大切なようだ。

コンビニで

# DVDで 絵本読み聞かせ

絵本の世界を映像と音声で表現したDVDやゲーム機用のソフトが相次いで発売されている。親に代わって絵本の読み聞かせをしてくれるもので、若い親世代が親しみやすい媒体を利用し、子どもと一緒に絵本を楽しむきっかけにしてほしいとの狙いがある。絵本との出会い方は変わっていくのだろうか。

(上原三和、写真も)

の読み聞かせをしてもらっている、といった印象だ。「チルビー」は2005年に発売を開始、これまでに15巻が出ている。国内の創作絵本をほぼそのまま映像化しており、扱う作品も第一線で活躍する作家のものが大半。画風や作風は様々だ。DVD1巻に3話を収録、1話の長さは5分前後となっている。

一年間に出版される新刊絵本は1000点以上に及ぶ。全国出版協会(東京)が発行する出版月報によると、2005年に新刊絵本を出版した社は71社、総点数は1631点。これらの中から、わが子に与える1冊を選ぶのは、確かに迷いそう

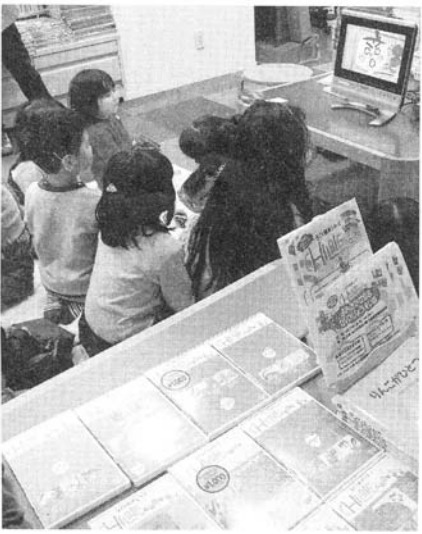
よりも、まず、絵本のDVDソフトを求める親も将来、出てくるかもしれない。絵本研究家の広松由希さんは「絵本の読み聞かせが子育てに必要だと言われるようになり、親が絵本との接し方に神経質になっている傾向はある」と指摘する。「作品の世界を丁寧に表現した良質のソフトなら、楽しみの幅も広がるので悪くはありません。楽しみ方は自由ですが、映像と、従来の絵本とは果たす役割が異なることを忘れないでほしい」と話している。



# 「本に親しむきっかけに」

3月半ばの休日。平日はサラリーマンで混雑する東京・丸の内の大塚書店の絵本売り場の一角に、20組ほどの親子連れが集まった。じゅうたん敷きの上に乳幼児から小学校低学年ぐらいの子どもたちが座り、前方に置かれた家庭用のテレビに見入っている。映し出されるのは、紙芝居のような静止画。よく見ると、登場人物の目が動いたり、風が吹くと木が揺れたりしている。流れてくるのは、朗読の音声、愉快な効果音。

「チルビー」を開発した映像制作会社「モーニング」の石原恵美さん37は「絵本を楽しみたくても、どの本を選んでいいかわからない」という声は多い。絵本選びのヒントになるものを作った」と話す。



「チルビー」では、絵本そのものの画面がテレビに映る。一場面が終わるまで次のページに進まないで静止画に近い(丸善・丸の内本店で)

## 塾通いで持たされるから？

携帯電話を頻繁に使っている小学生の方が、持っていない小学生よりも学力調査の成績が良いことが13日、国の調査をまとめた東京都教育庁の報告書で明らかになった。都教育庁指導部では「塾通いの子供が犯上、携帯電話を持たされているからではないか」と推察している。だが一方で、携帯電話の出会い系サイトなどを通じて犯罪に巻き込まれるケースの低年齢化も指摘されており、持たせるべきか、持たせざるべきか、保護者の間で論議を呼びそうだ。

調査は文部科学省が今年4月、全国の小学6年と中学3年を対象に行った「全国学力・学習状況調査」によるもので、10月に公表さ

## 携帯使う小学生は優秀 ←

れた結果を、都が特徴ある部分をまとめて発表した。

携帯電話での通話やメールを「ほぼ毎日している」児童と、携帯電話を「持っていない」児童の平均正答率を比較すると、国語A・算数A（知識問題）、国語B・算数B（知識の活用問題）の4種類の学力調査すべてで、「ほぼ毎日している」児童の正答率が、0・5〜3%も高かった。

ただし、中学3年生で見ると、「持っていない」生徒の平均正答率が「ほぼ毎日している」生徒よりも、0・9〜6・2%も高かった。指導部は「中学になると携帯を持つ人が増える上、遊びで使うようになる傾向にあるのではないか」と推測している。

「読書感想文」から「自由研究」まで、子供たちの夏休みの宿題を片づける「宿題代行業者」が登場し、論議を呼んでいる。メールなどで依頼を受け、アルバイトの学生らが有料で請け負う。批判の声をよそに、多くの小中学校で夏休み最後となる今週末は、駆け込み依頼が殺到しているという。



算数 1問500円  
感想文 2万円…

## 批判よそ 夏休み最後に依頼殺到

# 宿題代行

インターネット上で宿題代りの有名大学の学生らが多数、行サイトを主宰するのは大阪 登録している。市内の20代の男性。サイトに算数の文章問題は1問500円、読書感想文は2万円。東大、京大、阪大など全国

子供向けだけでなく、大学生のレポート(2万円)や卒業論文(30万円程度)まで幅広く手掛ける。夏休みの宿題定番の工作(5万円)や自由研究(2万円)も請け負っており、これまでも実際に「アリの研究」や「河川敷の水質調査」などを提供し

たという。依頼するのは主に親たちで、「子供の宿題が期限内に間に合わないから」と切羽詰まった理由が多いが、中には小学生本人が依頼することもあるという。メールやFAXで受けた依頼を登録学生に発注。高額バイトとして一部の学生に人気があり、中には月20万円以上稼ぐ学生もいるという。繁忙期は当然夏休みで、問い合わせが普段の約3倍になる。今年はいよいよ、小学生の夏休みの宿題だけで約40件の注文があり、「夏休みが終わる今週末は全国からの駆け込み客が増えている」とい

ネット上では、大学生の卒業論文を代行する業者が増え、韓国では500サイト以上が乱立。すでに出来上がった論文などを提供するサイトもあり、日本より一足早く問題になっているという。三重大学の奥村晴彦教授(情報教育)は「宿題や課題は結果より努力した跡が大切。お金を買ったものではない。『何でも金で解決できる』という考え方を子供の心に植え付けるのは良くない」と話している。

# 「子供からお年寄りまで楽しめる“ 第2の家庭の食卓”

- 競争が激しい居酒屋チェーン業界は、このような“ニーズ”にいち早く対応。東証1部上場のワタミ(東京)は「居酒屋」ではなく「居食屋」、ライバルチェーンも「居楽屋」を冠した。
- 「子供からお年寄りまで楽しめる“第2の家庭の食卓”として位置付けた」とワタミ社長室の中川直洋さん。居酒屋系からファミレス系まで多様な店舗を展開、禁煙や個室風の客席など子連れで入りやすい雰囲気を受け、休日は多い店で客の6~7割、少ない所でも2~3割が家族連れだという。
- 子連れ派は「たまに居酒屋で飲むのはストレス解消になるし、子供も変わったものが食べられて喜ぶ」「核家族で子供をみる祖父母がいない。夜(飲みに行くとき)どこかに預けるのもへん」「子供ができたからと、夫婦で飲みに出るのを何年も我慢できない」といった声が多い。

# 波紋呼ぶ橋下大阪府知事の「ケータイ校内禁止令」

12月5日3時9分配信 [読売新聞](#)



便利だが、いじめや犯罪の危険と隣り合わせのケータイ。果たして子どもに必要なのか…(画像を一部修整しました)

大阪府の橋下徹知事が表明した「ケータイ禁止令」が波紋を呼んでいる。

来年3月までに、政令市を除く府内の公立小中高校で、携帯電話の持ち込みや校内での使用を禁じるという方針。ネットいじめや交流サイトを巡る犯罪など、子どもとケータイの「つきあい方」に悩んできた教育現場では歓迎する声があがるが、一方で、「既に普及してしまったものを今さらダメといっても……」と戸惑う声もでている。

◆現場からは歓迎と戸惑いの声◆

「現場を後押ししてくれる発言。ありがたい」

大阪府枚方市のある中学校校長は、橋下知事の方針を高く評価する。

## 子供の携帯電話持ち込み/松沢知事が一律規制に異論

12月8日17時1分配信 [カナロコ](#)

松沢成文知事は八日の会見で、大阪府の橋下徹知事が公立小中学校への携帯電話の持ち込み禁止を求めていることについて、一律の規制に異論を唱えた。

松沢知事は携帯電話の持ち込みについて「各学校、教育委員会が判断すべきだ」としながらも、携帯電話の衛星利用測位システム(GPS)機能を取り上げ、「親が子供の安全情報を知るための有効な手段ともなっている」と述べた。

また、問題となっている授業中のメールについても触れ、「子供が学校に入るときに携帯電話を集めてしまうなど学校の努力で防ぐことができる」という見解を示した。

どの質問に一番関心があったか？

or

あなたが新聞記者なら見出しはどうする？

- 何時ごろ寝ますか？
- 学校以外の勉強時間はどのくらい？
- 授業中の様子
- 国旗や国家
- 介護
- 将来について

【調査方法】

	日本	アメリカ	中国	韓国
実施時期	2003年9月～ 10月	2003年9月～ 10月	2003年9月～ 10月	2003年9月～ 10月
調査学校の数	12校	11校	14校	16校
調査地域	青森県、栃木県、 山梨県、東京都、 石川県、静岡県、 愛知県、大阪府、 兵庫県、島根県、 宮崎県、熊本県	Montana, Missouri, Nebraska, New York, North Carolina, Oklahoma, Miami,FL, Adkins,TX, Washington, Lino Lakes,MN	北京市、上海 市、黒竜江省密 山市とハルピン 市、西安市、武 漢市、四川省南 充市、広東省広 州市と深せん市	ソウル、大邱、 釜山、光州、 大田、夫餘、 錦山、河南、 富川、麗州
調査方法	集団質問紙法	集団質問紙法	集団質問紙法	集団質問紙法
サンプル数	1064 票	1127 票	1310 票	1069 票



問34 あなたはふだん、何時ごろ寝ますか？一つだけ選んでください。

	日本	米国	中国
1) 午後9時前	0.8	3.9	1.5
2) 9時過ぎ～10時頃	2.8	18.0	9.4
3) 10時過ぎ～11時頃	12.3	38.3	42.6
4) 11時過ぎ～0時頃	25.2	22.0	35.9
5) 0時過ぎ～1時頃	35.6	8.4	7.8
6) 1時過ぎ～2時頃	16.2	3.9	1.2
7) 2時過ぎ～	6.7	1.4	1.1
無回答	0.3	4.1	0.5

問33 あなたは学校以外の勉強時間はどのぐらいしていますか？  
(塾や家庭教師の時間を含む)

a. 平日の場合

	日本	米国	中国
1) ほとんどしない	45.0	15.4	8.1
2) 30分ぐらい	9.8	24.6	6.3
3) 1時間ぐらい	14.1	16.6	12.8
4) 1時間半ぐらい	7.4	11.4	8.7
5) 2時間ぐらい	8.0	10.7	19.1
6) 2時間半ぐらい	3.9	4.8	9.7
7) 3時間ぐらい	3.6	5.0	11.2
8) 3時間半ぐらい	2.7	2.7	9.6
9) 4時間以上	4.8	5.9	13.5
無回答	0.7	2.9	1.0

問37 次の各項目はそれぞれの程度あてはまりますか？

最もあなたに近い番号に○をつけてください。

a. 授業中、よく寝たり、ぼうっとしたりする

	日本	米国	中国
1. よくあてはまる	29.6	11.4	6.8
2. ややあてはまる	43.7	37.1	22.0
3. あまりあてはまらない	18.4	31.6	54.9
4. あてはまらない	7.5	16.8	15.4
無回答	0.8	3.0	0.9

問24 自分の国の国歌を聞いて、どう思いますか？（いくつでも選んでください）

	日本	米国	中国
1. 親しみを感じる	10.5	15.8	46.8
2. 愛着を感じる	7.2	13.3	12.2
3. 誇らしいと感じる	11.1	54.8	50.0
4. 反発・反感を感じる	13.0	4.2	1.8
5. 何とも感じない	64.6	27.7	20.3

問25 あなたはふだん、自分の国の国旗を見てどう思いますか。

	日本	米国	中国
1. 親しみを感じる	20.8	14.7	49.4
2. 愛着を感じる	12.9	13.9	13.2
3. 誇らしいと感じる	13.3	53.9	48.4
4. 反発・反感を感じる	5.8	2.7	1.1
5. 何とも感じない	56.5	29.2	18.5

問27 あなたは学校の行事や何かの式典で、国歌が吹奏されたり国旗が掲揚されるとき、起立して威儀を正しますか。一つだけ選んでください。

	日本	米国	中国
1. 起立して威儀を正す	30.2	81.6	67.0
2. 座っているときは座ったまま、特別な態度はとらない	30.5	6.6	29.8
3. どちらでもよいことと思っており、特別な態度はとらない	37.7	8.8	2.2
無回答	1.7	3.0	1.0

問21 仮にあなたの親が高齢になって、健康状態が悪く日常生活をいくらか助けてもらわなければならないとします。あなたなら、次のどの意見に賛成ですか？

	日本	米国	中国
1. どんなことをしてでも親の面倒を見たい	43.1	67.9	84.0
2. 経済的な支援をするが、介護は他人に頼みたい	18.3	9.2	11.8
3. 子どもに頼らず、親自身が貯えをしておくべきだ	3.0	1.5	0.5
4. 公的な援助や福祉に任せたい	7.8	0.6	0.5
5. わからない	27.1	15.8	2.6
無回答	0.8	5.0	0.6

問12 将来に備えることについて、あなたは次の意見のうち、どちらに賛成しますか？

	日本	米国	中国
1. 若いときは将来のことを思い悩むよりその時を大いに楽しむべきだ	50.7	39.7	19.5
2. いまから将来に備えて、しっかり勉強しておくべきだ	48.6	55.2	79.8
無回答	0.7	5.1	0.8

問13 あなたの将来は次のどれになりそうですか？

	日本	米国	中国
1. 輝いている	23.8	45.8	33.8
2. まあよいほうだが最高ではない	30.6	23.4	45.8
3. あまりよくない	10.0	1.1	4.7
4. だめだろう	6.2	0.4	0.8
5. わからない	28.6	27.7	14.6
無回答	0.8	1.6	0.2

どの質問に一番関心があったか？

or

あなたが新聞記者なら見出しはどうする？

- 何時ごろ寝ますか？
- 学校以外の勉強時間はどのくらい？
- 授業中の様子
- 国旗や国家
- 介護
- 将来について

# 少年遊びやすく 学成り難し!?

自分の将来に明るい希望を抱いていない日本の高校生全体の24%。その中で、米国の中学生より、中国の高校生よりも、最低だったのは15日、文部科学省所管の教育研究問題の調査で分かった。将来に備えてしっかりと準備しようという米・中に対して、「日本は」今が楽しむれば」という専業主母が強、学校以外では勉強しないという割合も際立って高かった。

## 「ほとんど勉強しない」日本45% 米15% 中国8%



エキサイトシートで練習を見上久保和広さん、佳祐君、維

### 日・米・中 高校生意識調査

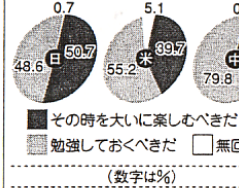
今一番したい事 (%)

	日本	米	中国
1. 何もしないでんびり過ごす	14.7	6.4	6.5
2. 自分の興味をエンジョイする	40.9	37.0	71.7
3. 好きなように遊んで暮らす	38.3	22.5	4.9
4. 勉強するなど将来に備えてがんばる	5.7	17.3	16.5
5. その他(米国のみ)	-	12.3	-
無回答	0.4	4.6	0.5

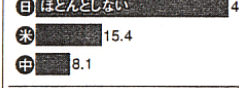
調査は、青少年の意識研究・調査などを行っている財団法人「文部科学省教育振興会」と日本青少年研究所「が昨年、日・米・中の高校生計約3,600人を対象に実施。勉強や生活態度、国に対する意識などを聞いた。

それによれば、自分の将来を「輝かせる」と答えた高校生が、米46%、中国34%、日本は22%。道にあまり関心がない(10%)、(「たのしみ」)

### ◆将来に備えることについて、どちらに賛成?



### ◆学校以外の勉強時間(平日)



「日本の若者が、」かたは米、中が、いずれも22%たきか「について、明確なたに、日本は15%の理念を持っていない」とをとりま、米・中の50%のへのび過ぎず、自分た、強を保持して、一方、国に対する誇りを、

「何もしないでんびり過ごす」と答えた。また、将来への備えについて尋ねたところ、米、中、高校生は、1980年代調査の26%から45%に大幅増加。米・中も比べても突出した値になっており、昨年未公表された国際学力調査結果なども明らかに、

## 皇后さま、口唇ヘルペス

### 「疲労が原因」2日間

宮内庁は15日夜、皇后さまの疲労が重なること起きやす、まが口唇ヘルペスと診断され、余派医師は「心身、治療を休養のために16日から2日間、公務を休ま、わゆる発表。快方に向か、かっつて、医師団が休養を勧めた。

同庁の森田一郎・皇室医務主管によれば、皇后さまは、3日から上層に違和感を伴って見られ、15日夜、専門医の診察を受けた。口唇ヘルペスは、スケジュールが続き、お疲

## 日本の高校生

平日に学校以外の場で勉強しない高校生は中国が8%、米国の一五%しかないのに、日本は四五%にも達することが15日、財団法人日本青少年研究所(東京)がまとめた「高校生の学習意識と日常生活」に関する比較調査で分かった。「授業中よく寝たり、ぼーっとする」と答えた生徒の割合も日本が七割強と最高で、学習意欲の低さが改めて鮮明になった。

### 国際比較 中国8%、米は15%

## 学習意欲の低さ鮮明に

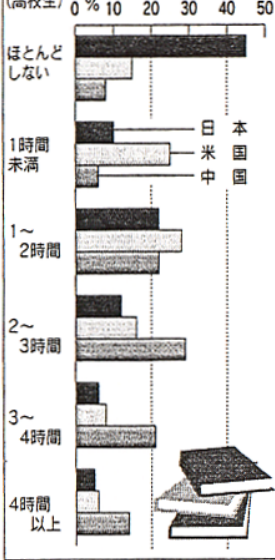
調査は昨年九〜十二日、日米中の高校生それぞれ約千〜千三百人にアンケート形式で行い、ほぼ全員が回答を得た。

平日、自宅や塾など学校以外の場でどのくらい勉強するか尋ねたところ、「ほとんどしない」「ほとんど勉強しない」と答えた生徒の割合は日本が四五%でトップ。二時間以上勉強する生徒は中国が六四%と最も多、米三〇%、日本三三%の順で、日本の高校生の勉強時間の短さが際立つ結果になった。

学習態度に関する質問では、日本の生徒の二三%が「授業中よく寝たり、ぼーっとする」と答えた。米国の四八%、中国の二八%を大きく上回った。

普段、午前零時過ぎに就寝する生徒は米中両国では一割強なのに日本は六割近くを占め、日本の高校生は夜更かしで寝不足

### 平日の学校以外の勉強時間(高校生)



ほとんどしない

1時間未満

1~2時間

2~3時間

3~4時間

4時間以上



# 自己中心で刹那的 日本の高校生

「国に誇りを持っている」という日本の高校生は51%で、米国、中国に比べて二割以上少ないことが日・米・中三方国の高校生を対象にした意識調査で分かった。日本の高校生は「将来を思い悩むより、その時を大いに楽しむべきだ」「親の面倒をみたくない」と考える割合も三方国中で最も多く、刹那的、自己中心的に生きる日本の若者意識が浮かび上がった。

## 国に誇り51% 親の面倒43%

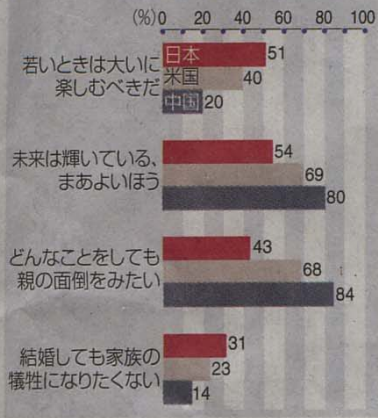
米中に比べ際立つ低さ

### ■国旗・国歌

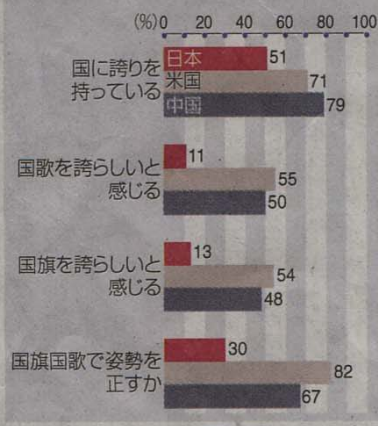
調査は、財団法人日本青少年研究所（東京・新）が昨年九月から十二月にかけて、三方国三十五の高校で行い、三千六百四十九人が回答した。

「自分の国に誇りを持っていた日本の高校生はあわっているか」との設問で51%と、米中両国に比べて目立って低かった。「強く持っている」と答える割合も「誇らし」や「持っている」と答える割合も、国旗、国歌を「誇らし

### 日・米・中の高校生の意識調査



### 国旗・国歌に関する意識



い」と思う割合も、米中両国の半分以下。「国歌を歌えるか」との質問には、「歌える」と答えた日本の高校生は66%にとどまり、三人に一人は「少し歌える」「ほとんど歌えない」と答えるなど、国旗国歌に抵抗感を植え付ける自虐的教育の影響を懸念させる結果となった。

こうした意識は国旗国歌への敬意などに表れ、「学校の式典で国歌演奏や国旗掲揚される時

### ■将来・意欲

起立して威儀を正すか」との質問に「起立して威儀を正す」と答えた日本人高校生は米中の半分以上の30%。38%は「どちらでもよいこと」で、特別な態度はとらない」と答え、国際的な儀典の場合、日本の若者の非礼が批判を受ける下地となっていることがわかった。

将来への希望を問う設問では、「将来は輝いている」「まあよいほうだ」と答える割合は中国が80%と最も高く、日本は54%で最も悲観的であることが分かった。

さらに、勉強については「平日、学校以外ではほとんど勉強しない」が45%（米15%、中8%）、授業中、よく寝たり、ぼつっとしたりするも73%（米49%、中29%）と、学習意欲も米中に比べて明らかに低いことが裏付けられた。

### ■恋愛・家族

生活面では「若いときはその時を楽しみたい」と答えた高校生の割合も三方国で最も高かった。

恋愛観では「純粋な恋愛をしたい」と考える割合は九割と日本が最も高かった。しかし、結婚後「家族のために犠牲になりたくない」とも日本がトップ。将来「どんなことをしても親の面倒をみたい」は三方国で最も低い。

く、逆に「経済的な支援をするが、介護は他人に頼みたい」が18%と、米中9%、中国12%を大きく上回った。

こうした結果から「純愛で結婚したいが、家族の犠牲にはなりたくない。親の面倒は金で他人に見てもらいたい」という自己中心的な恋愛観・家族観が浮かんでいる。

## 親から啓蒙する必要

森隆夫・お茶の水女子大名誉教授（教育行政学）の話  
 高校生になって自国に誇りを持っていないのは、情けないこと。自分自身も誇りを持っておらず、胸を張って生きていないのではないかと。少子化に加え、数少ない子供の質が低下する「劣子化」が今の日本の問題。個人は社会に支えられており、「国あっての自分」「家あっての自分」ということを理解していない。対策として、学校と家庭で

### ■識者コメント■

教育関係の著書も多い精神科医の和田秀樹氏の話  
 大人が考える以上に、若者の間にあきらめが氾濫（はんらん）し、刹那的になっている。バブル経済前は、頑張っただけで誰でもある程度の生活ができるという、社会に対する確信があった。しかし終身雇用が崩れ、大学を出ても就職できない状況になり、将来に希望を失ってなくなっている。

あきらめの早さの背景には、社会に対する不信感と、科医の和田秀樹氏の話  
 大人が考える以上に、若者の間にあきらめが氾濫（はんらん）し、刹那的になっている。バブル経済前は、頑張っただけで誰でもある程度の生活ができるという、社会に対する確信があった。しかし終身雇用が崩れ、大学を出ても就職できない状況になり、将来に希望を失ってなくなっている。

学校が徹底した学力向上策を図って最低限の自信を植え付けた上で、マスメディアも含め社会全体が若者が誇りを感じられる環境を作り出す必要がある。

## 自信持たせる環境を

# 高校生の過半数 就寝は0時過ぎ

「授業中居眠り・ぼろっと」7割

授業中によく居眠りしたりぼろっとしたりすると答えた日本の高校生は7割を超え、米国や中国を大きく上回っていることが、財団法人日本青少年研究所などの「学習意識と日常生活」に関する日米中3カ国比較調査でわかった。日本は午前0時以降に就寝する割合でも50%超と突出した。

同研究所は毎年、3カ国の意識調査をしている。今回も昨年秋季以降に

実施し、日本は11都道府県11校の約1300人、米国は12校の約1千人、中国は12校の約1300人を対象とした。

「授業中、よく寝たり、ぼろっとしたりする」と答えた生徒は日本が73・3%に上ったのに対し、米国は48・5%、中国は28・8%だった。

就寝時刻は、米国と中国はいずれも4割程度の生徒が午後10～11時で最も多いが、日本はこの時刻は1割程度。最も多いのは午前0～1時で35・6%、1時以降も22・9%いた。とはいえ、遅くまで勉強しているわけではないようで、平日に「学校以外ほとんど勉強しない」と答えた生徒は日本が45・0%で最も多く、米国の15・4%、中国の8・1%を大きく引き離れた。

どの質問に一番関心があったか？

or

あなたが新聞記者なら見出しはどうする？

- 何時ごろ寝ますか？ 朝日
- 学校以外の勉強時間はどのくらい？ 読賣・日経
- 授業中の様子 朝日
- 国旗や国家 産経
- 介護 産経
- 将来について 産経

# ポツポツ おなか 新ダイエット

わかさ出版  
定価500円(税込) 電話03-3814-9731

- ① 下腹ポツポツが「週間でみんな驚くあおむけ足上げ」
- ② 一日三分やればウエストがぐんぐん細く、実に簡単な肩まわし
- ③ やせる「栄養の宝庫」で、飲めくびれもできる新型トロット海藻
- ④ 肥満特の人に「便秘や高脂血を」防ぐ「二キロはすぐやせ」イグサの粉末
- ⑤ やれば「すぐ減り」おなか「お尻の部分」やせる「新ボールダイエット」

# 夢

## 血管も肌も目も若くなる「春」の名品新登場

● 血圧を下げ、脳梗塞も防ぐ血流アップ成分「ギャバ」を緑茶の40倍含む改良緑茶  
 ● 目の若返り成分がブルーベリーの三倍！近視も疲れ目も退ける新果実「カシス」  
 ● 医師も飲んで耳鳴りが消え、耳の聞こえもよくなった貴重な「ハチの子の粉末」  
 ● 胃の中で10倍にふくらんで食欲を抑え、食べれば自然にやせる植物「ア」の種

# 果物のアツと若返りパワー大公開

- ① カゼやインフルエンザなど「免疫力」が驚くほど強まる「完熟バナナ」
- ② リンゴは「美肌成分の宝庫」で、リンゴ化粧品の「シミニクス」も「解消」
- ③ 体内に「不老長寿の妙薬」長寿たんばくを「増やす」No.1食品は「干しブドウ」
- ④ 30秒で「簡単に」一日「五キロ」美肌にもなる「レモン汁」

4月号 好評発売中!

健康は最大の財産！ お役立ち情報満載！！

# はつらつ元気

4月号 本日発売！！ 定価540円(税込) 毎月2日発売！

本誌が「いの一番」で特報！

薬剤師の妻が肥満夫のために考案！

## 朝バナナの腹やせ効果に

話題騒然！ 13kgのお腹がキユツン！

便通が1日3回！

11kg 10kg やせて

ミラジイで2000人超が大成功！

本誌がスバリ減る！

食べ方、量、コツが全部わかる！

40kg減量医師が直伝！ 楽やせ体験者サークルのオリジナルレシピもカラー公開！  
食前キャベツで水太り解消！1週間で5kgやせる！

鍼灸師考案の代謝アップ湯豆腐で33kg26kgするほどやせられた！  
赤ブドウのエキスでかすみ目晴れた！記憶力も戻った！

薄毛にサヨナラ！海藻粒で髪がサツサになつた女性続出中！「横痂」しびれから脱出！紫インクで糖尿病が改善した10人  
血糖値300が1週間で正常化！キクイモと桑の葉で糖尿病を克服！！

骨密度アップ！ウナギとサケのカルシウムで腰痛・膝痛消えた！！  
尿もれ・ひん尿みるみる解消！ペポカボチャ種子エキスを

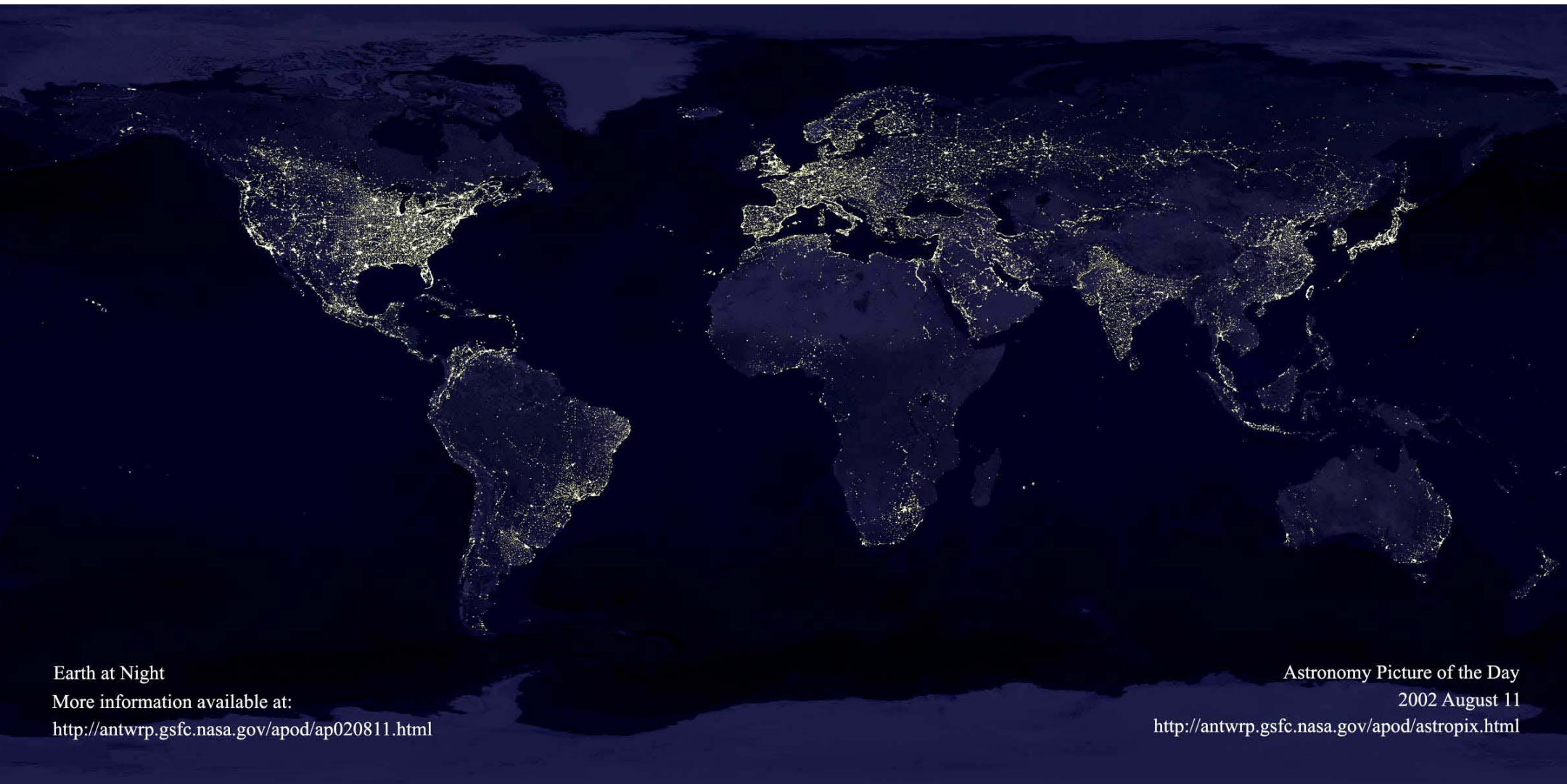
内臓脂肪はキノコキトサンで解消できる！ウエスト22cm減！

日本の美容カリスト「ロムセル」肌ツルツル！  
シルクさんが実践する毒出し朝うがい

かゆみが消えると大評判！成人アトピーも改善！  
植物酵素の血液浄化力

●うつ、不眠を解消する賢脳エキスが大反響！  
●「発酵ハトムギ」で毒素をみるみる掃！  
●「アレルギー」を自分で治す安眠式免疫活性化術！

ぜび美感を！  
極上の潤いが付録に！老化性エイボンミ消しヒスハリ効くボディ美容液！！  
顔首の粒イボ解消  
皮膚科医も絶賛する「杏仁オイル」の美容効果！！



Earth at Night

More information available at:

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/ap020811.html>

Astronomy Picture of the Day

2002 August 11

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/astropix.html>



- 50年後にどうなっているか？
- 50年後にどうなっていて欲しいか？
- 50年後にどうするつもりか？



- この資料から言えることをまとめよ。
- あなたは教師です。この資料をみせて子どもたちに伝えるべきことは何？

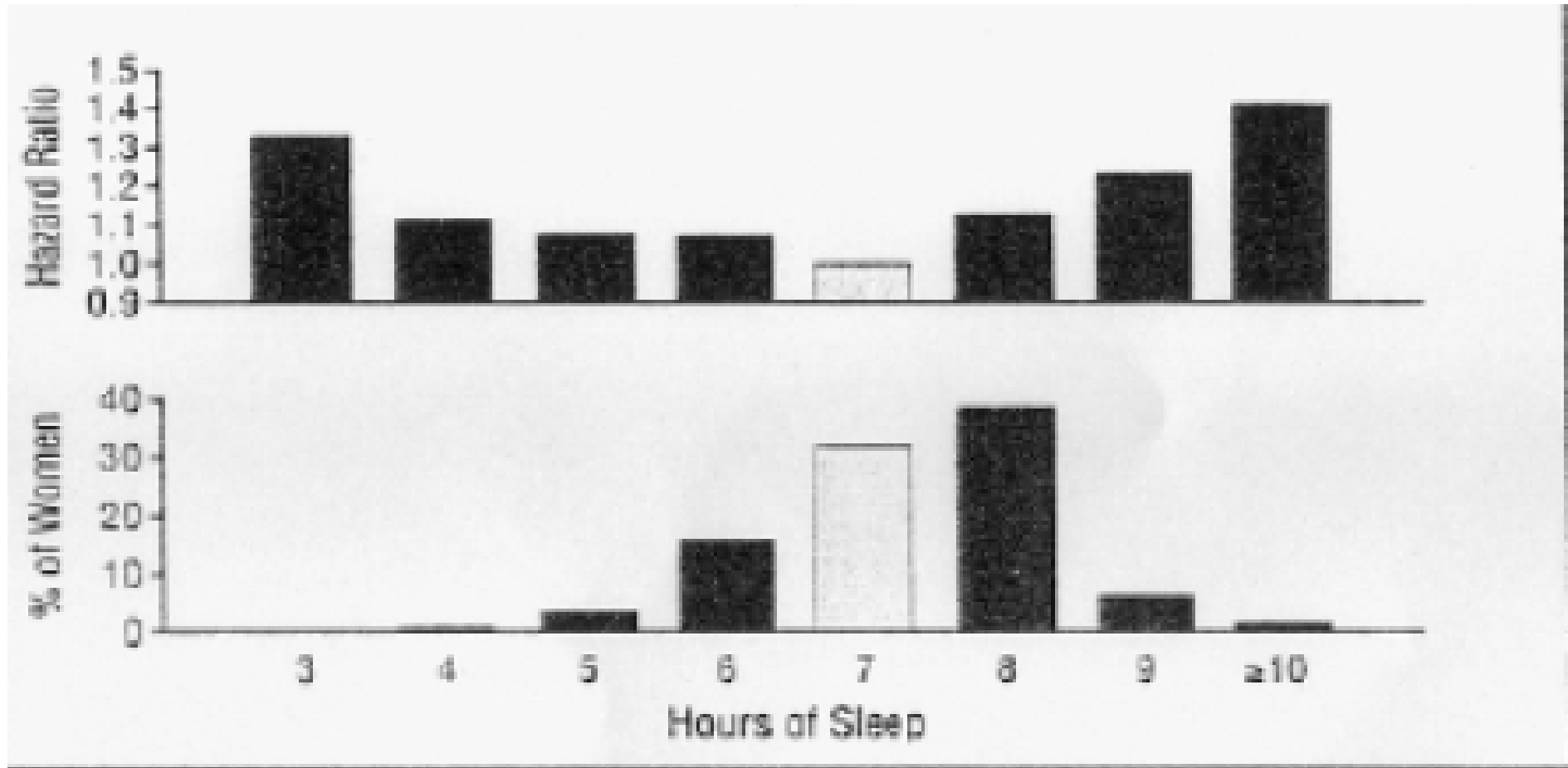


Figure 1. For 636 095 women, the average reported frequency of insomnia,

# ちょうどいい睡眠時間とは？

- 必要な睡眠時間には個人差があります。
- ヒトには1日に2回寝入りやすい時間帯があります。
- 午前・午後とも2－6時の間です。
- 食事をまったく与えないという実験や、食事を2時間おきに与えるという実験をしても大多数のヒトは午前・午後とも2－6時の間には眠くなります。
- この時間帯には、交通事故や産業事故の発生も多くなります。
- これ以外の時間帯にはヒトは眠くなっではいけないのです。
- だから午前10-12時に眠気なく元気かどうか、時間が足りているかどうかを判断するためのひとつの目安になると考えています。
- 午前中にしっかりと目覚めて活動ができていれば、その方の眠りの量、質、生活リズムには大きな問題はない、と考えていいと思います。

# Take home message 11

あなたに必要な睡眠時間は  
あなただけしか分かりません。

# 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、「ヒトは寝て食べて始めて活動できる動物である」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。

開始は13時20分

1	9月30日	眠りの現状
2	10月14日	眠りを眺める
3	10月21日	眠るのは脳
4	10月28日	寝不足では…
5	11月 4日	眠りと年齢
6	11月11日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月25日	Pros/Cons Mr Chambers
8	12月 2日	眠りと物質
9	12月 9日	様々な眠り
10	12月16日	睡眠関連病態 -SHT
11	1月 6日	眠りの社会学 -リテラシー
	1月13日	補講日 休講
12	1月20日	講演会形式
13	1月27日	まとめと試験