

# 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。

1	4月14日	オリエンテーション
2	4月21日	眠りの現状
3	4月28日	眠りを眺める
4	5月12日	眠るのは脳
5	5月26日	Pros/Cons
6	6月 2日	寝不足では・・・
7	6月 9日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
8	6月16日	眠りと物質
9	6月23日	様々な眠り
10	7月 7日	Pros/Cons
11	7月14日	睡眠関連病態
12	7月21日	眠りの社会学 -SHT
13	7月28日	これから親になる皆さんの為に
14	7月31日	2限に まとめと試験

あなたにとって眠りとは？

# 講義が目指すのはあなたが考えること

- ヒトは寝て食べて出してはじめて活動できる動物。
- 動物の基本があまりに疎かにされているのでは？
- 身体は最も身近な自然。
- 身体の声に耳を傾ける習慣を。
- あなたの身体の best performance の条件は、あなただけにしかわかりません。
- 自分で考え、感じ、best performance を目指せ。
- 邪魔しないで、発言して、議論して欲しい。
- ねむりを手掛かりに「考える」癖をつけて欲しい。

# 考えることを知らない君たちへのヒント

- 20世紀(2000年)まで
- 成長社会
- 正解主義
- 暗記
- フランス革命は1789年
- ジグソーパズル
- ゲームをする
- ジャガランダの花は何色？
- 21世紀(2001年)から
- 成熟社会
- アイデア主義
- 創意工夫・発想
- フランス革命の意義は？
- レゴ
- ゲームをつくる
- 好きな色は何色？



# Pro Con

- 5月26日のテーマは「子ども手当て」
- 情報収集を！
- そして賛成・反対の立場を明確に
- 賛成反対の立場からグループごとに発言。



## 「家庭の事情」日本板硝子、社長辞任

8月27日11時43分配信 [フジサンケイビジネスアイ](#)

10月1日付で日本板硝子の社長に就任する藤本勝司会長(左)と、社長を退任し、シニアアドバイザーに就くスチュアート・チェンバース社長(写真:フジサンケイビジネスアイ)

Mr Chambers said in a press conference: "I have decided to put family first and company second." He acknowledged that the decision might go against social norms in Japan where it is common for workers to put their company above all else. "(I was not able to do so.) In that process I have learned I am not Japanese," he said.

# 「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(飲みにいくとき)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。

人間とは？

ヒトとは？