

# 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16日	子ども手当を考えてみて。
8	6月23日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
9	6月30日	眠りと物質
10	7月 7日	様々な眠り
<b>11</b>	<b>7月14日</b>	<b>睡眠関連病態</b>
12	7月21日	眠りの社会学 -SHT
13	7月28日	まとめと試験

Take home message 11.

Sleep disordersの正しい訳は？

# では対策は？

## ● SHT (sleep health treatment)

### 基本は4つ

- 朝の光を浴びること
  - 昼間に活動すること
  - 夜は暗いところで休むこと
  - 規則的な食事をとること
  - 眠気を阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避けること
- 「眠れません」  
「では睡眠薬を」  
から「では1日の  
様子を伺わせて  
ください。」に。

# 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16日	子ども手当を考えてみて。
8	6月23日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
9	6月30日	眠りと物質
10	7月 7日	様々な眠り
11	7月14日	睡眠関連病態
<b>12</b>	<b>7月21日</b>	<b>眠りの社会学 -SHT</b>
13	7月28日	まとめと試験

成長ホルモンとは？

# 成長ホルモンの特性

- 分泌に時刻依存性はない。
- 分泌には男女差がある。
- 徹夜した際も翌日昼間分泌される。
- 分泌のピークは思春期。

# 中学校保健体育の教科書(東京書籍)の 眠りに関する記載の誤りについて

東京都教職員研修センターで講演があり、たまたま教科書の閲覧をしていたので拝見しましたが、眠りに関する不正確な記載に驚きました。東京書籍。P67に「眠ってから2-5時間でもっとも深くなる」。

「2時間から5時間後ごろ深くなる」の根拠ですが、「2時間」につきましては、南山堂『医学大辞典』の「睡眠」の項によりますと、「〔睡眠経過〕数分以内の入眠相につづいて急速に深くなり、1~2時間で深睡眠相に達する。」とあります。個人差なども考慮し、「2時間」とさせていただきます。また、眠りの単位がおよそ90分間で、その単位ごとにみますと徐々に眠りの深さが浅くなっていくようでございます。90分間×2単位=3時間を示そうと、「5時間」とさせていただきます。

しかしながら、ご指摘のように、この記述は必ずしも適切ではないかもしれません。今後は、睡眠についてのさまざまな研究成果などをもとに、この記述の見直しを検討していきたいと存じております。

サマータイムをどう思いますか？



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る日本の高校生は全体の24%にとどまり、米中と中国の3か国中、最低だった。文部科学省所管の教育研究機関の調査で分かった。将来に備えてしっかり準備しようという米・中に対し、日本は「今が楽しければ」という卒業志向が強い。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%



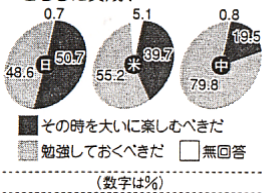
エキサイトシートで練習を見学した久保和広さん、桂祐吾、維

### 日・米・中 高校生意識調査

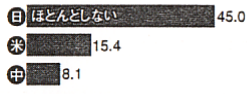
調査は、青少年の意識研究を米・中を大きく上回る研究・調査を行っている「悲観的な見方が強傾向」をみられた。また、将来への備えについて尋ねたところ、米・中ともに「今からしっかりと勉強しておこう」という回答が、日本は「若くして将来の準備を怠りたくない」という回答が半数を超えた。「今一番の事を大切にしたい」とも、中と比べ「好きなように遊んでみたい」という回答が、日本は「若くして将来の準備を怠りたくない」という回答が半数を超えた。「今一番の事を大切にしたい」とも、中と比べ「好きなように遊んでみたい」という回答が、日本は「若くして将来の準備を怠りたくない」という回答が半数を超えた。

	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. 自分の趣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(米のみ)	—	12.3	—
無回答	0.4	4.6	0.5

#### ◆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)



## 皇后さま、口唇ヘルペス

宮内庁は昨夜、皇后さまが疲労が重なること起きやすいため、口唇ヘルペスと診断され、余沢医師が主治医として、治療と予防のために16日の疲労が積み重なったこと、白濁の休養を休まなければならない、快方に向かっている、医師団が休養を勧めた。同日の夜、皇后さまは13日午後、皇居内閣で開かれた音楽大卒業生の演奏会に出席し、15日も40分間、同席で朝の演奏を聴いたが、公務などで過密なスケジュールが続くお疲れ

## 日本の高校生

# 「学校外で勉強せず」45%

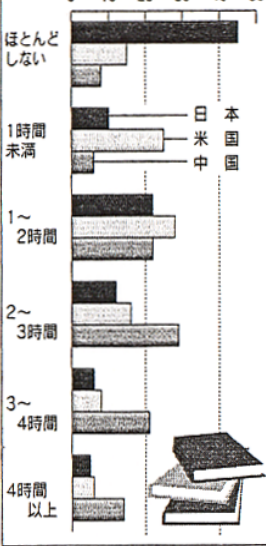
平日に学校以外の場で勉強しない高校生は中国が8%、米中が15%しかいないのに、日本は四割にも達することが十五日、財団法人日本青少年研究所(東京)がまとめた「高校生の学習意識と日常生活」に関する比較調査で分かった。「授業中よく寝たり、ぼーっとする」と答えた生徒の割合も日本が七割強と最高で、学習意欲の低さが改めて鮮明になった。

### 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千三百人にアンケート形式で行い、ほぼ全員の回答を得た。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」

平日の学校以外での勉強時間(高校生)



「ほとんどしない」結果になった。学習意欲に関する質問では、日本の生徒の73%が「授業中よく寝たり、ぼーっとする」と答える。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



# 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

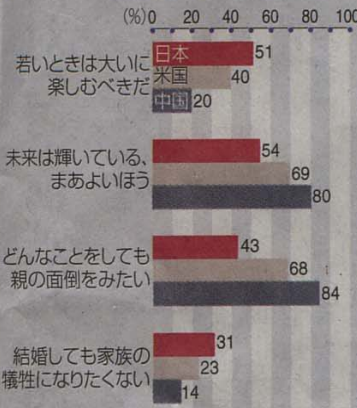
### ■国旗・国歌

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。

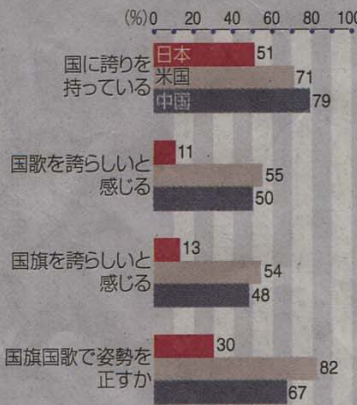
「自分の国に誇りを持っているか」との設問で51%と、米中両国に比べて目立って低かった。「やや持っている」と答えたのは、国旗、国歌を「誇らし

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。

### 日・米・中の高校生の意識調査



### 国旗・国歌に関する意識



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

### ■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下の30%。38%は「どちらでもよい」と答えて、特別な態度はとらない」と答え、国際的な儀典の場でも高く、日本は54%で最も悲観的であることが分かった。

将来への希望を問う設問では、「将来は輝いていく」「まあよいほうだが最高ではない」と答えた割合は中国が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。

「授業中、よく寝たり、ぼうつとしたりする」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。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・家族

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。自分自身に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。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。

日本流の人生観教育・職業観教育を実践し、幼いころから自分と国との関係を考えさせることを提案したい。本来、総合学習や生活科はそういった教育を行う場なのだが、指導法に問題があるために実現していない。ただ、子供の教育は一義的には家庭が行うもの。まずは親に対する信念調査を実施して、親が子供や国の将来についてどのように考えているか把握し、親を啓蒙（けいもう）する必要がある。

### ■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、頑張っただけで実現が難しいのも現状だ。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

対策として、学校と家庭で



# 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。今回も昨春秋以降に

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？

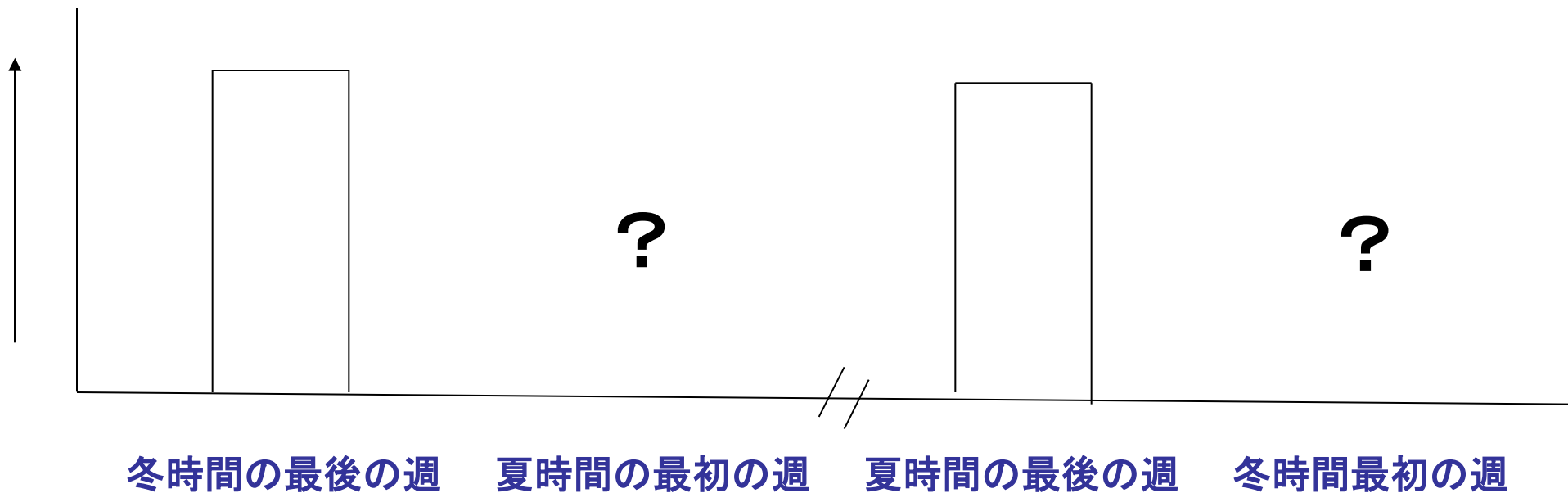
- 何時ごろ寝ますか？ 朝日
- 学校以外の勉強時間はどのくらい？ 読賣・日経
- 授業中の様子 朝日
- 国旗や国家 産経
- 介護 産経
- 将来について 産経

## 「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。

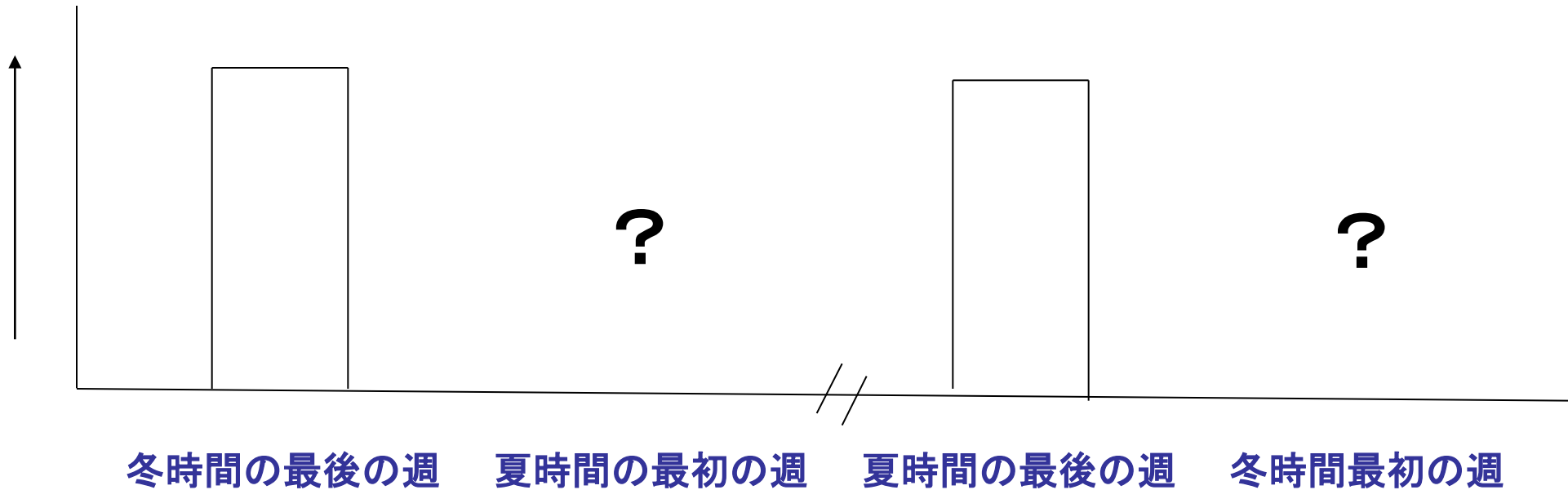
春には冬時間最後の今日の朝6時が、明日からは夏時間の朝7時になる。  
秋には夏時間最後の今日の朝6時が、明日からは冬時間朝5時になる。  
つまり朝同じ時刻に出かけようとすると、春は 　　　 に、秋は 　　　 に。

## 交通事故の頻度



春には冬時間最後の今日の朝6時が、明日からは夏時間の朝7時になる。  
秋には夏時間最後の今日の朝6時が、明日からは冬時間朝5時になる。  
つまり朝同じ時刻に出かけようとすると、**春は早起きに、秋は朝寝坊に。**

## 交通事故の頻度

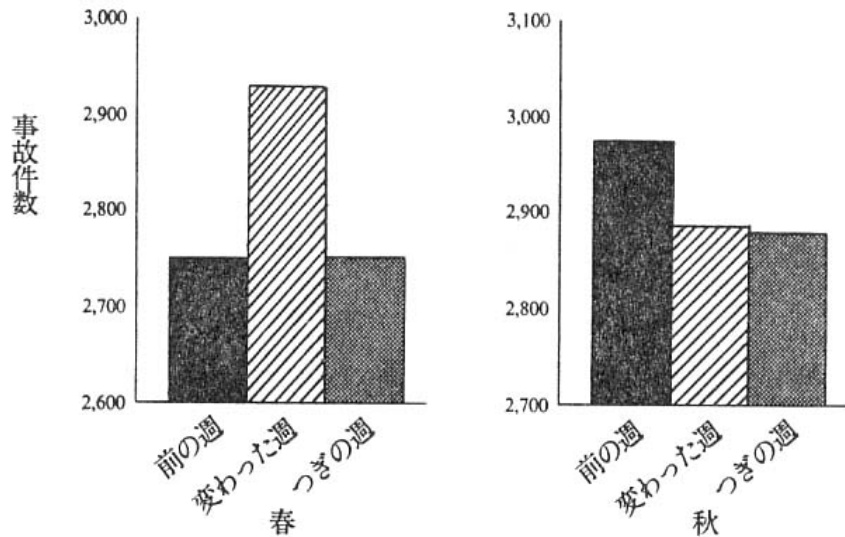




# 現状の日本でサマータイム導入に反対する理由

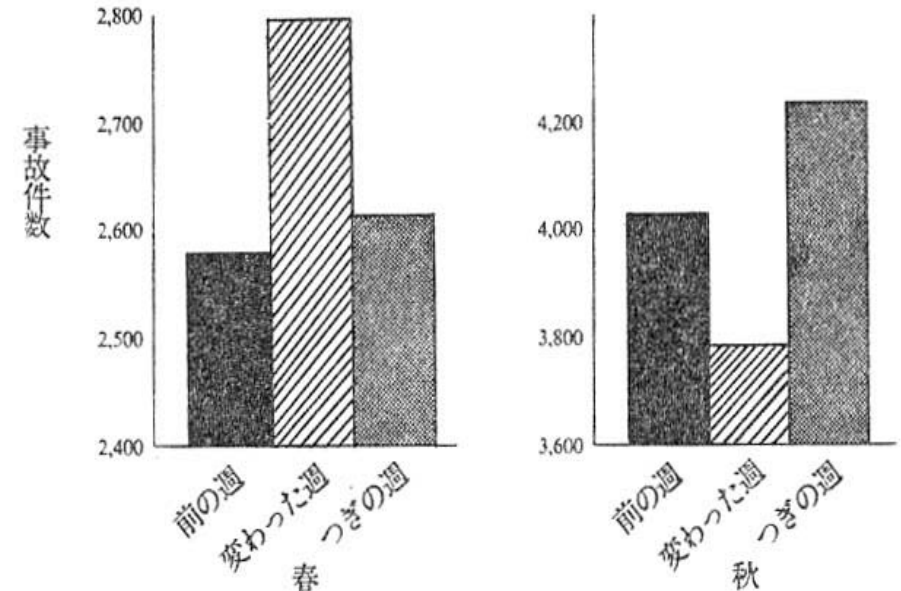
(表2)

アメリカで、一九八六年から八八年にかけて、サマータイムで時間が変わる前の週、変わったときの週、そのつぎの週のそれぞれ四日間に起こった事故死の件数。春に時間が変わり、睡眠時間が減った週には死亡者数が増加している。



(表3)

一九九一年と一九九二年の、サマータイムで時間が変わった週と、前の週、つぎの週のそれぞれ月曜日にカナダで起こった交通事故件数。春に時間が変わり、一時間睡眠が削られた直後は事故が増加しており、秋に一時間睡眠時間が増えたときは、事故件数が減っている。



Sleep Thieves by Stanley Coren 睡眠不足は危険がいっぱい 訳木村博江 文芸春秋

春には今日の朝6時が明日からは朝7時になる。秋には今日の朝6時が明日からは朝5時になる。つまり朝同じ時刻に出かけようとすると、春は早起きに、秋は朝寝坊になる。

# サマータイムで眠れない ¼ (文藝春秋2008年9月号)

- 政府はサマータイムを導入しようとしています。さきほど発表された「骨太の方針2008」でも示されたように、キャッチフレーズは、豊かなライフスタイル、省エネルギー、経済波及効果と魅力的です。帰宅時刻が早くなり、明るいうちから家族が揃って、楽しく過ごす。ゆっくり語らう、コンサートに行く。理想でしょう。でも日本でサマータイムを導入して、このような光景が実現するのでしょうか？
- **サマータイムは英語ではデイライト セイビング タイム**です。**自然光を有効に使う、が基本にある発想**です。具体的には、現在の時刻を冬時間とし、春には時計を1時間進め夏時間とし、秋には時計を1時間遅らせ、冬時間に戻します。つまり春には冬時間最後の日の朝6時が、夏時間初日には朝7時になり、秋には夏時間最後の日の朝7時が、冬時間最初の日には朝6時になります。ですから朝同じ時刻に出かけようとすると、春は1時間早起きに、秋は1時間朝寝坊になります。たかが1時間のズレ、と思われるでしょうが、実はこの1時間が結構厄介なのです。
- 脳にある生体時計の周期は多くの方で24時間よりも少し長いのですが、生体時計と地球時間との間にズレがあると、心身の調子が悪くなります。そこで私たちは毎日生体時計の周期を短くして地球時間に合わせています。この時計合わせに朝の光が大切です。朝の光は、心を穏やかにする神経伝達物質セロトニンの働きを高めるとも言われています。なお夜に光を浴びると、生体時計の周期が長くなり、地球時間とのズレが大きくなります。これが夜の闇が大切なわけです。

# サマータイムで眠れない 2/4

- 夏時間で早起きになれば、朝の光を浴びるわけで、これは大いにメリットです。ところが、.....です。実際に夏時間になると睡眠時間が減るので、**理屈では、早起きをした分、仕事を早く終え、帰宅し、睡眠時間に影響はないはず**です。ところが**現実には、早く仕事が終わっても明るいために、余暇？を楽しむことになり、早く寝る事にはならない**のです。
- ドイツでは夏時間になると睡眠時間が平均で25分減りました。日本、特に西日本の夏は高温多湿です。そして夏時間の夜9時は、今の時刻(冬時間)で言えば夜8時です。つまり日本で夏時間に早寝をすることは難しそうです。**日本ではドイツ以上に睡眠時間が減ることが懸念**されます。
- 夏時間になると眠りの質が悪くなり、抑うつ気分や自殺が増えることも報告されています。夏時間への切り替えの時期に交通事故が増える、という報告もあります。
- 余談ですが、**日本では夏時間になると交通事故が減る、と予測しています。ただしサマータイムを実施して交通事故が減った国はありません。日本の予測((財)社会経済生産性本部:生活構造改革をめざすサマータイム(2004))の詳細を読むとその試算の杜撰さにあきれ**ます。

# サマータイムで眠れない 3/4

- 日本人の睡眠時間は今でも世界最短で、ヨーロッパ諸国よりも40-100分短くなっています。このような日本でサマータイムを導入することは、ヒトがどこまで睡眠時間を減らすことができるのか、という実験を行うようなものです。
- 研究面からの興味はありますが、私自身は絶対に実験に参加したくありません。寝不足では肥満、生活習慣病、事故の危険が高まり、精神的に不安定となり、脳の働きが悪化します。
- サマータイム導入で期待されている**省エネ効果にも懐疑的な報告が出てきています**。残業や塾通いの増加も心配です。コンピューターや余暇関連企業等では需要が増すでしょうが、交通機関や医療機関での混乱も予想されます。日本睡眠学会も導入に反対する最終報告書を取りまとめました。

# サマータイムで眠れない 4/4

- ヒトという動物は太陽光の受光時間の変化を感じながら生きており、その人工的な変更は生体時計に負担を与え、健康被害をもたらします。**サマータイムは人智の産物ですが、ヒトは生体時計に従って眠らなければならない動物、という現実との間に齟齬が生じるのです。**
- 日本ではメディアも店舗も24時間営業が日常化しています。宇宙から見ても日本の夜中の明るさは群を抜いています。日本で人工光の乱用によって現在提供されている異常な光環境（明るい夜）がすでに生体時計にとって大いなる脅威です。
- **豊かなライフスタイル、省エネルギー、経済波及効果はサマータイムではなく、生体時計を尊重した社会、すなわち「早起き早寝ノー残業」と「暗い夜」でこそ達成されると思います。**



# 明るさの比較

- 学習スタンドとして利用した場合の机の上の明るさ



## 電気照明光源

- 蛍光灯 15w 相当
- 白熱灯 60w
- 豆電球 5w

## 炎(灯火・蠟燭など)

- 千年前は暗かった



# 白熱灯の排除

- 政府は白熱電球の電球形蛍光灯への切り替えを促す、という(2007年12月19日)。
- 白熱電球は電力消費が大きくエネルギー利用効率が悪い一方、電球形蛍光灯は消費電力が少なく、長持ちするからだそうです。
- 注意していただきたいのはこの電球形蛍光灯には「昼白色」と「電球色」という選択肢があるから点です。
- 昼白色は短波長光(青色光、高色温度光)で、朝や午前中の光で、目を覚ます働きがある一方で、深い眠りを妨げると言われています。
- 一方電球色は夕陽を思わせる赤っぽい光で、気持ちをリラックスさせる作用があるといわれています。
- つまり夕方から夜の光としては、ふつうのご家庭ならば電球色が望ましいということになります。
- 一方昼白色は夜中にも働いている職場、例えば夜中に眠くなっては困る職場の光としては大切な光、ということになります。

この新聞広告は日経広告賞2008で最優秀賞を受賞

<http://www.toshiba-ad.jp/cm/pr0812/index.html>



日本初の電球を作った東芝だから、どこよりも早く一般白熱電球製造中止を決断しました。



グランプリに東芝「電球への思い」  
第38回フジサンケイグループ広告大賞  
2009年3月4日表彰式

**OHM**  
電球形省エネルギーランプ  
**スパイラルG形**  
**省エネボール**  
EFG12EL  
インバーツ

消費電力 **12**ワット  
**60**  
ワット電球タイプ

電球に比べ抜群の経済性！  
電球代 **約1/5**  
寿命 **約6倍**  
発熱量 **約1/5**

スパイラル形状でパツと点灯！明るさもアップ！

やさしく丸い  
三波長形N色  
**電球色**

口金/E26

**OHM**  
電球形省エネルギーランプ  
**スパイラルG形**  
**省エネボール**  
EFG12EN  
インバーツ

消費電力 **12**ワット  
**60**  
ワット電球タイプ

電球に比べ抜群の経済性！  
電球代 **約1/5**  
寿命 **約6倍**  
発熱量 **約1/5**

スパイラル形状でパツと点灯！明るさもアップ！

自然光の色！  
三波長形N色  
**昼白色**

口金/E26

**OHM**  
電球形省エネルギーランプ  
**スパイラルG形**  
**省エネボール**  
EFG12ED  
インバーツ

消費電力 **12**ワット  
**60**  
ワット電球タイプ

電球に比べ抜群の経済性！  
電球代 **約1/5**  
寿命 **約6倍**  
発熱量 **約1/5**

スパイラル形状でパツと点灯！明るさもアップ！

白さ鮮明！  
三波長形O色  
**昼光色**

口金/E26

白熱灯に近く、オレンジっぽい暖かみのある色です。 白く自然光の光で、お部屋がさわやかな雰囲気になります。

鮮明できれいな白です。

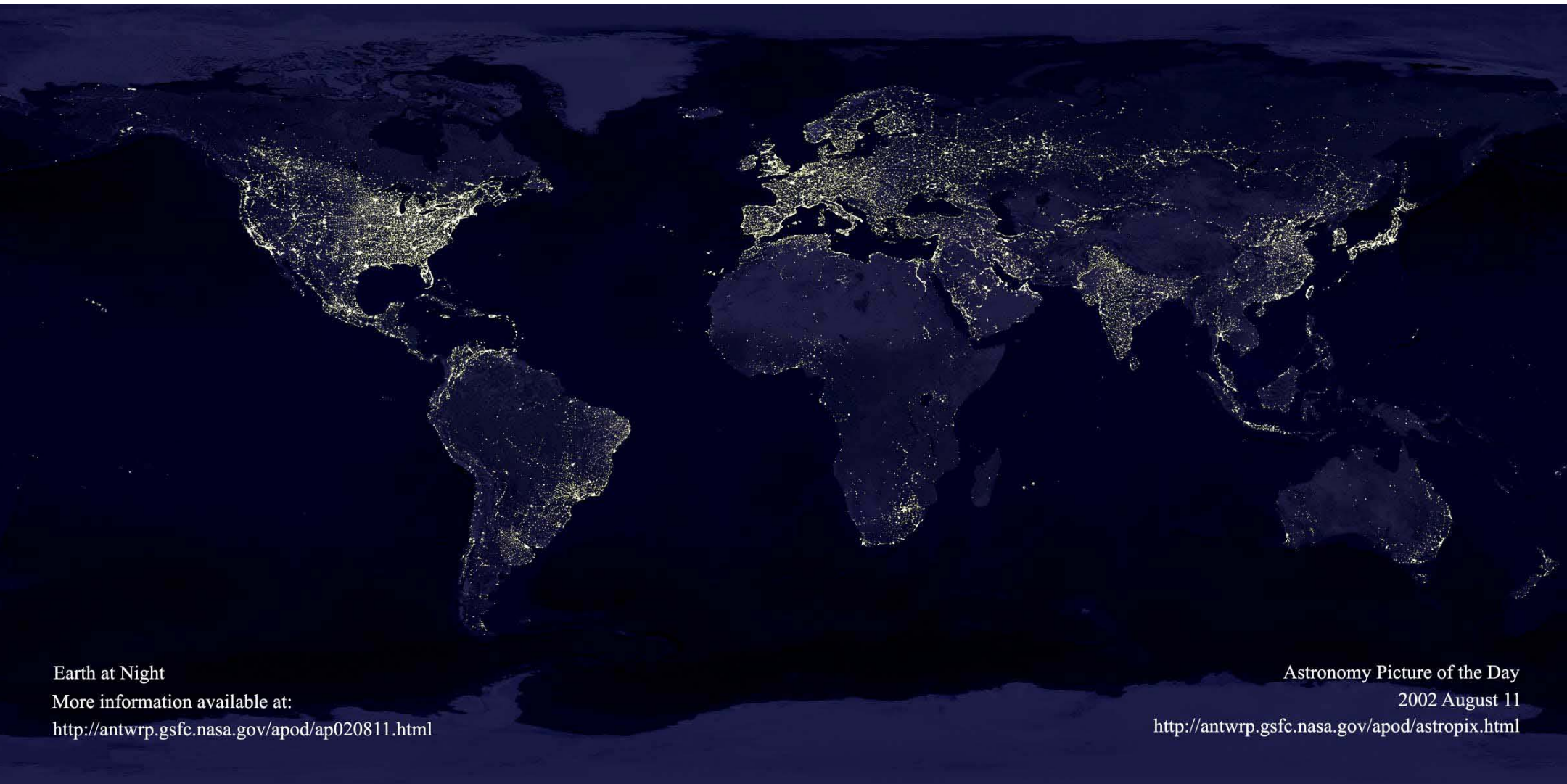


光色を変化させて、最適な空間雰囲気を実現  
**三菱 LED 照明器具「erise (イライズ)」色温度可変タイプ発売のお知らせ**



各回路の調光率による明るさと光色の例

調光率	昼白色相当 専用回路	100%	100%	0%
	電球色相当 専用回路	0%	100%	100%
光色		昼白色相当	白色相当	電球色相当
光束		2080 lm	3740 lm	1660 lm



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>



# この写真をみて

- 50年後はどうなっていると思うか？
- 50年後はどうなっていて欲しいと思うか？
- 50年後はどうするつもりですか？

# 快食快眠快便

醫學博士  
著 岡 存

實業之日本公司

昭和14年5月に実業之日本社から刊行された「快食、快眠、快便」。

著者は諸岡存(1879-1946)。茶の薬効研究に業績のある、脳生理学や漢籍にも造詣の深い精神科医。

筆者本来の趣意は、世間一般の医者なり、患者なりが、余りに医術に頼り過ぎて、或は薬を服用する事のみが、唯一の養生法の如く思ひなす傾向があるので、その弊を矯正しようといふのにあった。

特に自分は、専門の立場から、健康が、特に心理的に重大な関係をもつ事を常に考へているので、その点を強調したものである。

事変以来、病人が減った死者が少いといふ声をきく。これはまさに危急存亡の秋に直面して、一斉に国民が緊張して、病氣などして居れなくなったからである。心のゆるみにつけ込んで起る病氣が非常に多いことを、我々はまづ自覚しなければならぬ。(昭和6年 満州事変)

数十年に亘る西洋文明の氾濫は、我々日本国民の生活状態を向上せしめたかに見えたが、その実は体位の低下を招来した。肉類の過食、砂糖の過食、精白米の過食といふやうに、余りに自然に遠ざかり過ぎた文明流の偏食が、雑多の病氣をつくつたのである。糖尿病にせよ、腎臓病にせよ、将た動脈硬化にせよ、これ等は概ね、偏食にもとづいた文明病ともいへよう。

又一方自然から遠ざかった、繁雑無理な文化が、夥しい神経衰弱を作つていのである。我々のからだは、成る可く無理をせず、自然の儘に、普通の食物を摂って、充分に眠り、充分に排泄してさへいれば、原則として、健康であり得る筈のものである。 後略



# うんちっち!のうた CD 発売中

ネットショップ、ファックスでご購入できます。下記必要事項を記入の上、お申込みください。

**必要事項** ①希望数 ②氏名 ③送付先の住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス

ネットショップ <http://www.toilet.or.jp/uta/> FAX 03-3580-7176

ネットショップで  
試聴もできるよ!



お問合せ：日本トイレ研究所 〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-11-7 第2文成ビル3F TEL03-3580-7487

## うんちっち!のうた

ワンコと  
うんちっち!

うんちっち体験  
イラスト付



子どもの健康は、  
うんちから。

うんちからの健康教育  
を提案します！みんなで  
トイレを好きになっていい  
うんちをしよう！

定価¥1,000 (税別¥953)

収録曲

1. うんちっち!のうた
2. Poo-Poo song
3. カラオケ

Labo.  
LIFE TOILET LABO.

日本トイレ研究所

## ひと

## 「うんち王子」がトイレを変える

かとう あつし  
加藤 篤 さん(36)

「トイレや健康の大切な話をします」。王冠にマント姿の「うんち王子」に変身すると、子どもたちは「えーっ」と大喜び。良いうんちを

当した。活動に賛同する自治体や企業が増え、08年、協会から社会事業を引き継いで研究所ができた。

当てるクイズでは、競って手を挙げる。小学校低学年向けの出前教室で「朝1杯の水を飲む」といった排便のコツや、和式便所での足の置き方を伝授してきた。トイレ環境の改善に取り組み民間団体「日本トイレ研究所」（東京）の所長を務める。

「暗くて臭いイメージの学校トイレを楽しく変えたい」と頭をひねる。今春、出前教室の内容を日本語と英語で歌にしたCD「うんちっち！のうた」を発売し、歌に合わせて「元気なうんちを出せるように」と体操を踊る。出前教室とセットで学校トイレを改修する試みも始めた。

名古屋出身で、大学では建築を専攻した。96年に設計事務所就職したが、建物より住環境に興味向き、死ぬまで暮らしたくないトイレに「生活の鍵がある」と考えた。97年、研究者らが有志で作った「日本トイレ協会」に転職し、出前教室や災害トイレ車の開発などを担

「変身」するきっかけは昨年、言葉の通じない東ティモールでの活動だった。夢は、様々な国籍の子どもを招いてトイレ教室を開き、体操を踊ること。「体操楽しかった」「トイレをきれいに使えね」。子どもたちの手紙が王子の宝物だ。

文・見市紀世子 写真・福岡亜純





## うんちのいろいろ



げんきな、うんち。

ぼくは、げんきいっぱいのうんち、キラキラプリンスくん。  
げんきいっぱいのうんちは、きいろっぽいちゃいろをしているよ。  
においもくさくないんだよ！するっとでてるのがとくちょうだ。



かたい、うんち。

ぼくは、カチカチプリンスくん。  
ちからをいれても、なかなかでてこないよ。  
すいぶんがすくなくて、こげちゃいろをしているのがとくちょう。



やわらかい、うんち。

ぼくは、ドロドロプリンスくん。  
とてもくさくて、おなかがいたくなるのがとくちょうだよ。  
どろどろしていて、トイレに行くのをがまんできないんだ。



ほそながい、うんち。

ぼくは、ヒョロヒョロプリンスくん。  
やわらかくて、だしてもおなかがすっきりしないんだ。  
とくちょうは、ほそいかたちだよ。

1. まず、上のボタンからカレンダーを表示して、印刷しましょう。



2. 印刷したカレンダーに名前を書き込みましょう。



3. あとは、毎日のうんちの状態と回数をカレンダー上に書き込みましょう。

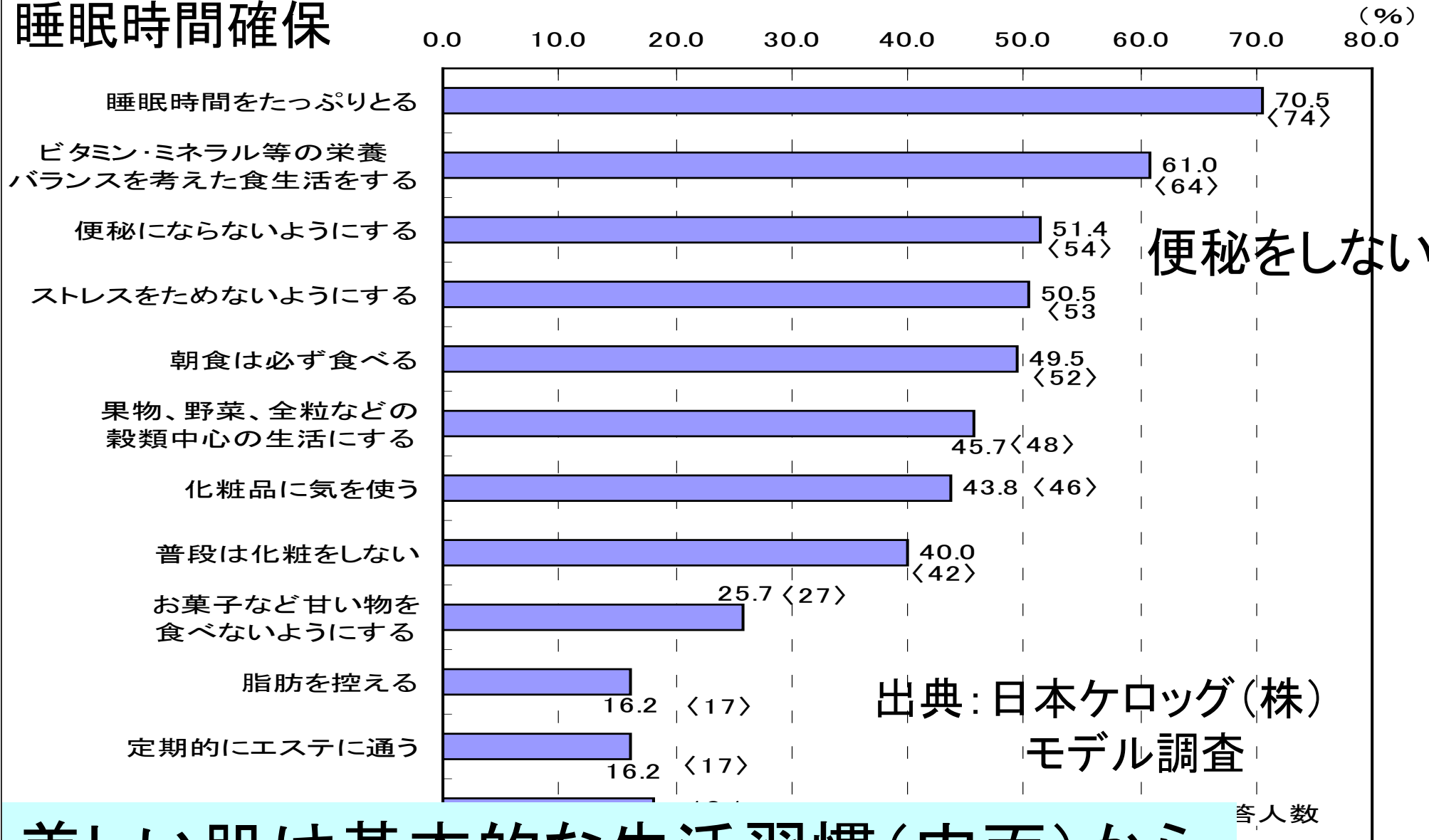


4. メモスペースに、うんちの特徴や食べたものも書いておくとうんちと食べものとの関係がよくわかります。



# 美しい肌をつくるために心がけていることは？

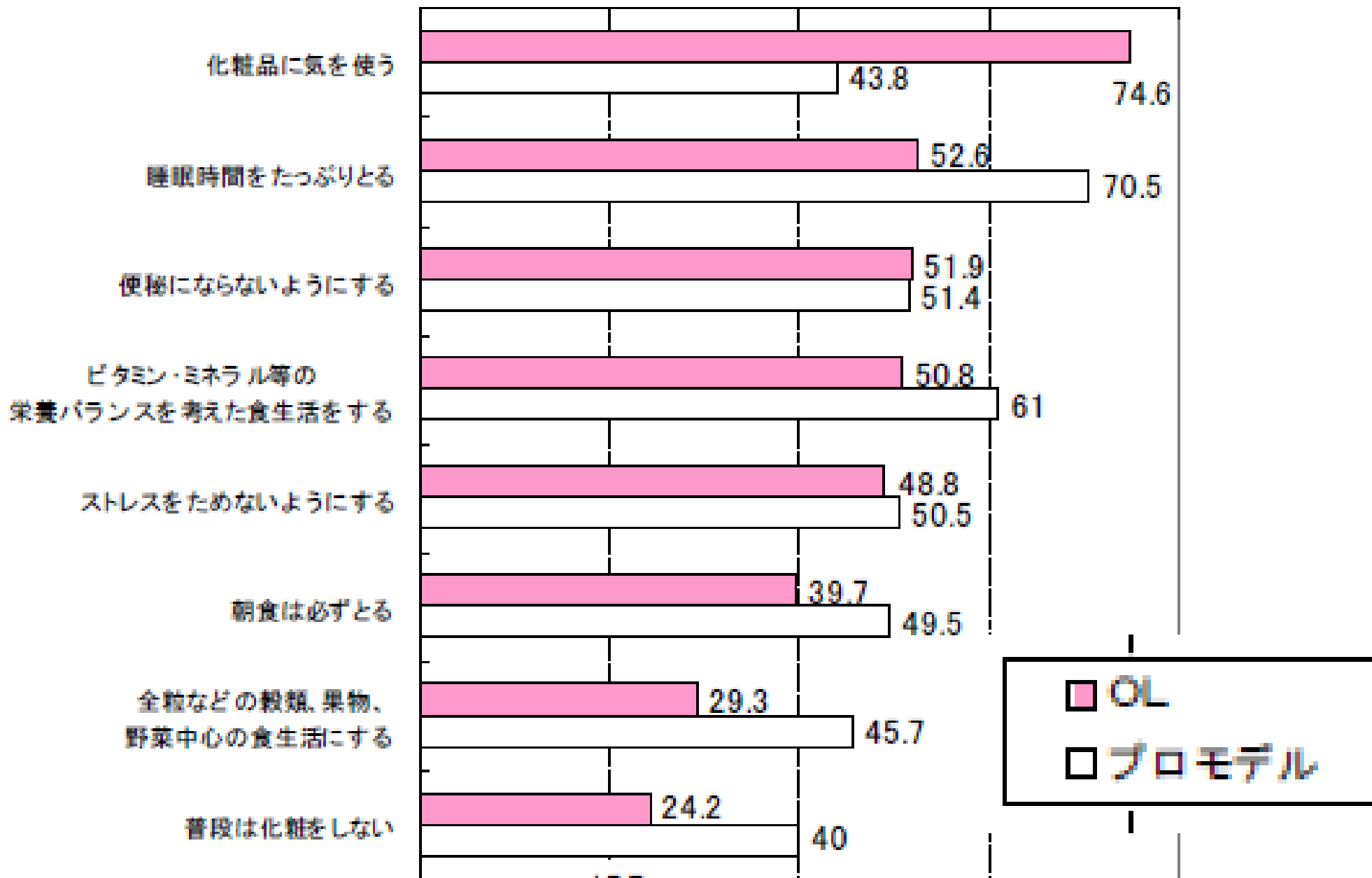
## 睡眠時間確保



便秘をしない！

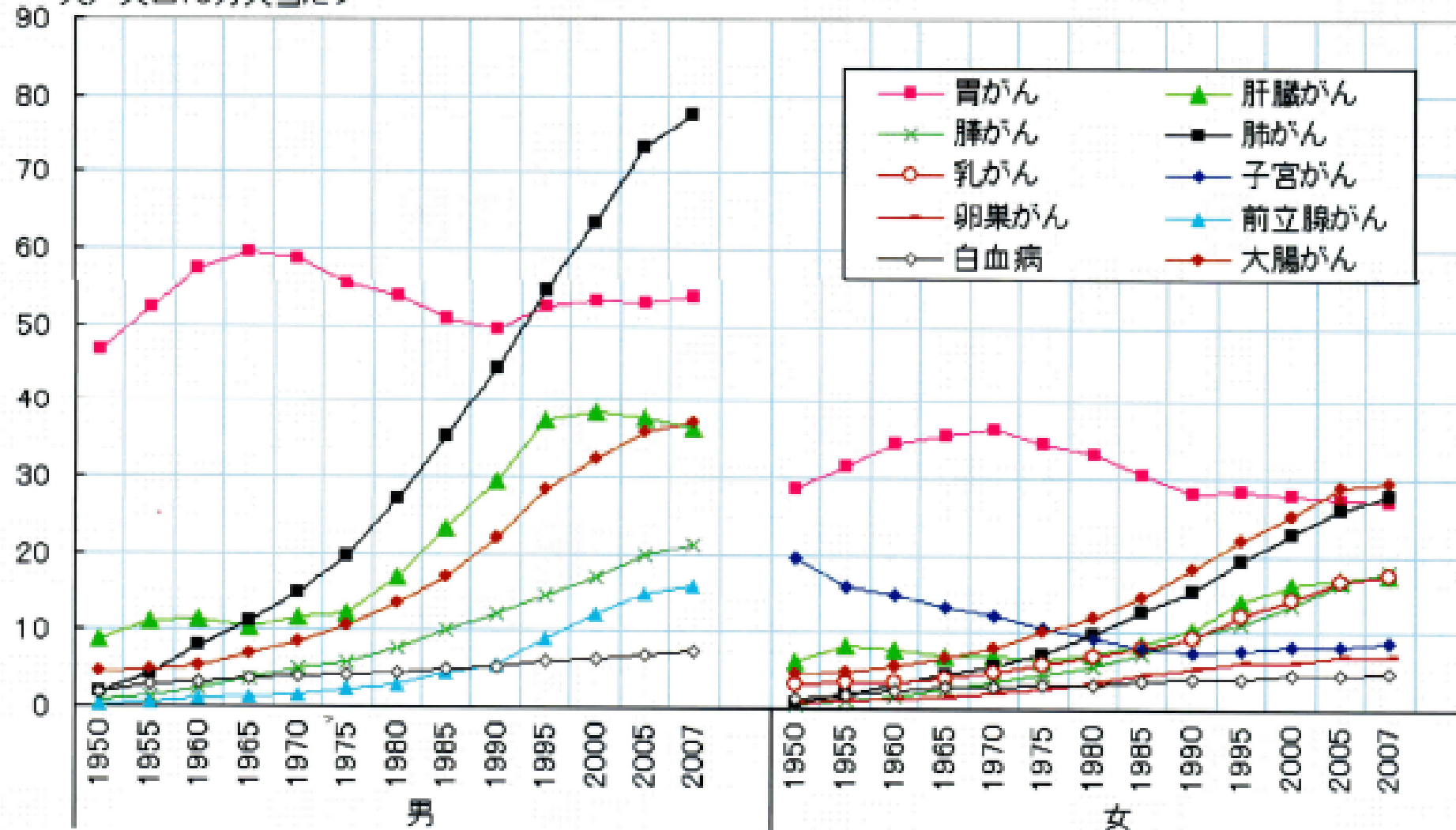
美しい肌は基本的な生活習慣(内面)から

0 20 40 60 80 (%)



# 主な部位別がん死亡率の推移

人／人口10万人当たり



(注) 肺がんは気管、気管支のがんを、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸と直腸S状結腸移行部及び直腸のがんの計。

(資料) 厚生労働省「人口動態統計」

# メキシコ湾原油流出事故を知って考えること

- 2010年4月20日にアメリカ合衆国ルイジアナ州のメキシコ湾沖合80kmで操業していたBPの石油掘削施設(石油プラットフォーム)「ディープウォーター・ホライズン」が爆発し、海底1,522mへ伸びる深さ5500mの掘削パイプが折れて海底油田から大量の原油がメキシコ湾全体へと流出した事故。
- 原油流出量はBP社発表によると1日15000キロリットルと推定される。その後修正され、7月16日までの総流出量は約70万キロリットルで、1989年に4万キロリットルが流出したアラスカ州のタンカー事故(エクソンバルディーズ号原油流出事故)をはるかに超えた。

**眠食排動**です。これらは動物の基本的行動と思います。そして寝ること、食べること、出すこと、活動することが動物の基本的生理現象であるがために、おそらくは**これらの生理現象には快が伴う**のです。しかし今や多くの日本人が快を感じることができなくなっています。

いや人間という存在は動物とは異なる存在だ、人間を動物だなどと貶めてはいけない、快を求める人間などとんでもない、という考え方もあるかもしれませんが。しかしこのような考え方は思い上がり、奢り以外の何者でもない、と思います。人間至上主義である天動説の時代の発想です。**いまや地動説を疑うものはないにも関わらず、実に多くの方が未だ天動説的人間至上主義から抜け出ることができていない**のではないのでしょうか。しかしこのような考え方は、寝て食べて出して昼行性の活動をする動物に過ぎないヒトという存在の、自然に対する思い上がり、奢り以外の何者でもないのではないのでしょうか。

コペルニクスは、地球が太陽の周りを回るといふ地動説を唱えました。しかし彼以前の人々は、地球の周りを太陽が回っている、という地球中心、人間中心の天動説を信じていました。一方地動説は、太陽中心の哲学、自然中心の哲学と言えるのではないのでしょうか。コペルニクスの没後50年以上を経て生を受けたにもかかわらず、デカルトは「我思う、ゆえに我あり」と、人間中心の近代哲学を展開したのです。そしてこの哲学の背景には自然征服への欲求があり、これは自然崇拝とは相反する、という指摘があります。あなたが考えなくとも、生物としてのあなたは存在するのです。

デカルトの考え方はじつは今も深く人々に影響しています。最も身近な自然である身体を、頭で征服しようとしている現代人はまさに人間中心の哲学に染まり切っていると言えるのではないのでしょうか？デカルトの考え方はまさにコペルニクス以前の天動説そのものなのではないのでしょうか？今こそデカルトによって大復古させられたコペルニクス以前の天動説、エジソンとともに歓喜した人間中心の考え方を転換させ、身体の基本原則(自然)を中心に据えた考え方(哲学?)にしなければならない、と考えます。今こそ人間至上主義の考え方を身体に代表される自然を尊重する考え方に転換させるべきと私は考えます。自然に対する恐れと謙虚さをヒトも人間も忘れるべきではありません。今こそ真の意味で地動説(人間中心)から天動説(自然中心)への価値観の転換が必要なのではないのでしょうか。ヒトは周期24時間の地球で生かされている動物に過ぎず、その身体はもともと身近な自然なのです。

日立製作所役員待遇フェローである脳科学者小泉英明氏は、「神経接続は報酬系によって加速され、報酬予測が行動動機となって適応が進むのが生命であろう。」**「生存確率が増大する方向に本能的に近づくシステムが「快」即ち報酬予測系である。」**「周囲環境の危険から遠ざかるために本能的に忌避するシステムが「不快」であろう。「快・不快」は生存を担保するための羅針盤」さらに「学習の背景は報酬系」とおっしゃっています。

**「我々は人間の集団を生物の次元で考えねばならない時代にきている。」**これは司馬遼太郎氏がその著書『人間の集団について』のなかの「“普通人”の悲惨さ」の項で述べている一節です。これに続くのは「それが十九世紀のひとびとが思った人間の崇高さや高貴さをおとしめるものではなく、むしろいまとなっては、逆に人間の状況を破壊から救いだす唯一の拠点といえるかもしれない。われわれが処理しがたくなった巨大な消費文明の排泄が人間を腐らせつつあることから救いだすのも生物学的拠点からであろうし、反体制運動が、政治学的世界よりもむしろ生物学的世界になってしまっていることを冷静にみとめる次元もそうである。」



またニーチェも言っています(以下はディスカヴァー・トゥエンティワン出版、超訳 ニーチェの言葉、[白取 春彦](#) (翻訳)からの引用)。

114、**人間の自然性を侮蔑しない**:人間と自然。こういうふうに対立させてみると、人間と自然は相容れないものであるかのようだ。しかし、人間は自然の中に含まれるものだ。人間もまた自然の一つなのだから。したがって、わたしたちが持っている自然的性向は、もともと侮蔑すべきものではないと言える。社会的な上品さを強調したがる人たちが強く主張しているような、人間性を歪めるものでもないし、恥じるべきものでも、人間的でないものでもない。わたしたちは誰もが自然そのままであり、当然ながら自然の本性を持っているものなのだ。

176、**本能という知性が命を救う**:食事をしないと、体が弱り、やがて死ね。睡眠が足りないと、四日程度で体が糖尿病と変わらない状態になる。まったく眠らないでいると、三日目から幻覚を見るようになり、やがて死を迎える。知性はわたしたちが生きていくのを助けてくれるが、わたしたちは知性を悪用することもできる。知性はその意味で便利な道具と同じだ。そしてわたしたちは、本能を動物的なもの、野蛮なものとみなしがちだが、本能は確実にわたしたちの生命を救う働きだけをする。本能は大いなる救済の知性であり、誰にでも備わっているものだ。だから、本能こそ知性の頂点に立ち、最も知性的なものだと言えるだろう。

230、**感覚を愛しなさい**:感覚や官能を、下品だとか、偽りだとか、脳の化学的反応にすぎないとか言って、自分から無理に遠ざけてしまわないように。わたしたちは、感覚を愛してもいいのだ。感覚はそれぞれの程度で精神的なものになるし、人間は昔から感覚を芸藝化し、文化というものをつくってきたのだから。



子どもたちが笑顔で元気に過ごせる明日のために

# 子どもの早起きをすすめる会 全国フェスタ2010

**2010年 9月4日(土)・5日(日)** **会場** 学術総合センター (東京都千代田区神保町)



9月4日(土)

★シンポジウム テーマ:「読み聞かせ」 ★早起きコーディネーター養成講座  
★各地の活動情報交換会

9月5日(日)

## 【プログラム】

開催日	会場	イベント内容	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	
9/4(土)	一ツ橋記念堂	シンポジウム「読み聞かせ」																		
	中会議場	各地の活動情報交換会(ポスター展示も兼ねる)																		
	如水会館	懇親会(本会員限定)																		
9/5(日)	中会議場	早起きコーディネーター養成講座																		

## 【参加費】

	9/4(土)	9/5(日)	2日間通し
事前申し込み	2,000円	2,000円	3,000円
当日	2,500円	(事前申し込み)	(事前申し込み)

※9月5日(日)の「早起きコーディネーター養成講座」は事前申し込み制となっております。必ず事前にお申込みください。



主催：子どもの早起きをすすめる会

※本イベントはSMSJ(日本臨床睡眠医学会)の第2回SMSJ学術集会と同日程開催されています。詳細はSMSJホームページから<http://www.smsj.org/>



## 子どもの早起きをすすめる会 全国フェスタ2010



【参加申し込み方法】 ※参加費は当日、会場にてお支払いください。

ホームページから <http://www.hayaoki.jp/>

FAXから 03-3396-8802

お申込みの際に、必ず以下を併記してお申込みください。  
FAXからお申込みの方へ 複数人数でお申込みの場合は、①～④は全員分、⑤と⑥は代表の方の分を記載してください。  
①参加希望日 ②氏名 ③ご職業 ④懇親会の参加有無 ⑤電話番号 ⑥FAX番号

## 【各地の活動情報交換会：活動発表者募集！】

### 発表方法

- 内容をポスターにまとめていただき、9月4日(土)午後12時～午後3時の間に会場に持参してください。事前に提出番号をお知らせしますので、指定のパネルにご自身で貼ってください。(パネルに貼り付ける際に必要なテープ類は、こちらでご用意いたします。)提出番号(プログラム番号)を8月末までにご連絡いたします。
- ポスターは9月4日(土)の午後、中会議場に展示し、来場者の皆様に自由にご覧いただけます。
- 午後6時～午後7時まで、各自のポスター前にて、出展者の皆さんの取り組み紹介発表していただきます。(各グループ3分程度を予定)
- 発表者の中から優秀な作品を選び、懇親会で表彰いたします。

### ポスターの制作・展示方法について

- 展示スペースとして、パネルをご用意いたします。このパネルに収まるポスターをご用意ください。  
パネルサイズ：ヨコ90cm×タテ120cm
- ポスターは、大判で1枚でも複数の紙を自由に貼っていただいても結構です。1枚もの場合、横紙1枚B1サイズ(788×1091mm)、またはA0サイズ(841×1189mm)が丁度よいでしょう。もちろん手書きでも結構です。
- ポスター内に、発表のタイトルを併記してください。

### 応募方法

- 応募はホームページから。(イベントの紹介ページをご覧ください。)

## 【託児保育について】

- 対象年齢** 0才児・1歳児
- 定員** 各日10名まで(懇親会は託児は行いません。)
- 託児費用** 無料
- 申し込み方法** 託児の申込み受付は8月1日よりホームページにて行います。

## 【会場アクセス】

- 会場** 学術総合センター
- 住所** 東京都千代田区一ツ橋2丁目1番2号
- 交通機関**
  - 東京メトロ半蔵門線 都営地下鉄三田線・新宿線 「神保町」駅下車、A.8出口から徒歩3分
  - 東京メトロ東西線 「竹橋」駅下車、1b出口から徒歩4分



## <子どもの早起きをすすめる会について>

子どもの早起きをすすめる会は、現代の子どもたちをとりまく生活環境を改善するために活動を行っている団体です。発達神経科学を基礎に現在の日本の子どもたちの睡眠覚醒リズムに焦点を当て、意見交換と情報提供を行っています。  
[子どもの早起きをすすめる会]ホームページ <http://www.hayaoki.jp>

9月4日(土)

開場・受付開始/午後12時～ ※各地の活動発表(ポスター展示)は、午後12時～午後7時までご自由にご覧頂けます。

### プログラム① テーマ:「読み聞かせ」

開催時間 午後3時～午後5時45分 会場 一ツ橋記念講堂

#### 「なぜ、今、読み聞かせなのか？」

子どもの早起きをすすめる会と読み聞かせの関係はなんでしょう。入浴儀式(眠るまでの段取り)としての読み聞かせという面がひとつはあります。ただ今回はもう少し違う面を知っていただきたいのです。最近の脳科学が、読み聞かせをすることで、お子さんの心の脳が活発に活動することだけではなく、読み聞かせをしているお母さんの前頭前野の活動が盛んになることを明らかにしたのです。

前頭前野は脳のちょうど裏側にあたる脳の部分で、脳のほかの部分の働きを制御する、最も高次な中枢です。人間の心そのものといえるかもしれませんが、読み聞かせによる親子の交流への好影響は経験的には分かっていたが、脳科学のこの点へのアプローチが始まった、というわけです。読み聞かせも実は相当に奥が深いのかも知れません。たかが読み聞かせ、されど読み聞かせです。さあ、みなさん、もっともっと読み聞かせをしましょう。

#### ●講演(1)「子どもが寝く読み聞かせの世界～聖の園まき～」

講師: 小児科医/内海裕美氏



講師プロフィール: 内海 裕美(うつみ ひろみ)

古村小児科医長(日本小児科学会専門医認定)、医学博士、小石川医務会理事、日本小児科医会子どもの心対策部和南担任理事、チャイルドフライン安産センター理事、子ども白書編集委員、1980年東京女子医科大学卒業、小児科専攻医入局、平成9年開業、子育て支援セミナーを毎月開催、親子への読み聞かせ、保育園で園医活動を通して子どもたちへの読み聞かせを行っている。著書は「メディア漬けで壊れる子どもたち」(少年写真新聞社・2009年5月)、「よこそ!絵本の世界へ」(学燈社・平成17年、分冊執筆)、チャイルドヘルス(創想と治療社)にて「絵本の世界から」を連載中。

#### ●講演(2)「読み聞かせ」活動の構造と機能の発達:「読み聞かせ」からリテラシー獲得へ

講師: 白百合女子大学教授/田島信元氏



講師プロフィール: 田島 信元(たじま のぶもと)

白百合女子大学文学部教授、生涯発達研究教育センター所長、博士(人間科学)、専門は生涯発達心理学・文化心理学、生涯発達心理学、北海道大学で研究のため、10年間子どもたちの保育にあたる。乳幼児の発達についての研究を長年続けるが、子育て支援のあり方を発信し続ける。最近では乳幼児・児童から高齢者に至る生涯発達過程の研究に従事している。著書は「共同行為としての学習・発達」(金子書房)ほか多数。

#### ●実演「前頭葉が盛り出すカムジー式 読み聞かせ法」

講師: リズム音楽研究所主宰/カムジー先生

講師プロフィール: カムジー先生(かわら まさはる)

リズム音楽研究所主宰、ジャズベースト員41年、音創作作曲家、子ども達のアイドル!リズム遊びの名人「カムジー先生」として、子どもの心を引き出すリズム表現を通して、正しい生活リズムの大切さを幼児にも楽しく理解させることができるオリジナルプログラム「早起きリズムコンサート」を展開するから、保護者、保育者を対象に講演、執筆、NHK教育テレビに出演するなど幅広く活躍中。小学校での公演は全国超600校に及び、近年は、保護者を対象に実際の演奏し、コミュニケーションの大切さを伝えたく「親子リズム教室」を開校。また、奥から実践発信!実践発信即社会を創ろう!との思いからフキクマの指導者育成する「カムジー・メソッド」の普及に積極的に全国を飛び回っている。書籍「カムジー先生の 毎日が楽しい!1分間リズム遊び一冊に心を込め、子どもの心と体をももう」(すずき出版)、CD「カムジー先生のリズムあそびで早起き元氣派」(ヤングレコード)

#### ●トークセッション「読み聞かせをすすめるために」

パネラー: 内海裕美氏・田島信元氏 司会: 子どもの早起きをすすめる会/神山潤

### プログラム② 各地の情報交換会(ポスター展示&発表会)

開催時間 ポスター展示/4日のイベント開催時間中、自由にご覧いただけます。発表会/午後6時～午後7時

会場 中会議場

各地で子どもたちの健やかな育ちのため、また親たちなど周囲の大人たちへの育児の手助け、生活リズムに関する調査研究など、皆さんが取り組んでいらつしやる活動についてのポスターを使い発表していただく「各地の情報交換会」を行います。地域や幼稚園・保育園、学校をはじめ、職場などで取り組んで来ていることの情報交換を通じて、同じ目的で活動している方々の悩みや解決のヒントを分かち合ひましょう!



あなたの日ごろの取り組みを紹介してみませんか?  
個人・グループを問いません。参加グループには参加賞を進呈。  
優秀作品の表彰もあります。(詳細は次ページをご覧ください)

### プログラム③ 懇親会(希望制、会費別達) ※ISMSJ(日本臨床睡眠医学会)との共同懇親会です。

開催時間 午後7時～午後9時 会場 旭水会館 会費 2000円

\*情報交換会で展示されたポスターの優秀作品表彰式があります。

9月5日(日)

#### 【早起きコーディネーター育成講習会】

テーマ:「自分の頭で考えよう～あなたの思いを伝えるために～」

講師: 藤原和博氏

開催時間 午前10時～午後3時45分(受付開始:午前9時30分～)

会場 中会議場 定員 60名(要事前申込み)



講師プロフィール: 藤原 和博(ふじはら かずひろ)

東京学芸大学客員教授/前・杉並区立和田中学校校長、55年生まれ。78年東京大学経済学部卒業後リクルート入社、東京営業統括部長、新潟県警和南部長などを歴任後、93年よりヨーロッパ(駐在、95年同社フェローとなる。03年より5年間、都内では義務教育初の民間校長として和田中学校長を務める。学校を核に地域社会を再生するプロジェクトを推進。08年、橋下大副知事特別顧問、「公立校の定義」(ちくま文庫)、「リクルートという会社」(文芸春秋)、「校長先生になろう!」(日経BP)、すべての問題解決に役立つ「つなげる力」(文芸春秋)など著書多数。著者は、戦略的に人生を生きる必要性を唱えた「30歳の教科書」(文芸春秋)著しくは「よのなかnet」 <http://www.yononaka.net>

#### 【スケジュール】

10:00	開会
11:00	授業「考えるとはどういう行為をいうのか? ~【よのなか】科の授業「自殺と安楽死を考える」を通じて考えてみよう!」
12:00	休憩 ※昼食は各自でご対応下さい。会場での昼食は可能です。講師にも食事もありますのでご利用下さい。
13:00	ワークショップ開演「日本の教育界と社会全体に蔓延する「正義主義」の根柢をいかにして解くか ~子どもたちの未来を拓くために」
14:00	ワーク
15:00	閉会
15:30	終了式

#### <早起きコーディネーターとは?>

夜ふかし和室坊が心身に与える悪影響を理解し、子どもたちが早起きをして元気に過ごせるように、適切な助言を与えることができる方を子どもの早起きをすすめる会では早起きコーディネーターとして認定します。9月5日の講習受講が必要条件です。9月5日の講習修了時に検定試験問題をお渡します(答案は後日郵送して頂きます)。検定試験で一定以上の成績を頂いた方を早起きコーディネーターとして認定します。早起きコーディネーターに認定された方は、会のHPでご紹介させていただきます。検定試験問題は「生活リズム甲子園」(<http://www.rk.umsu-koshien.jp/koshien.ctm>) 掲載問題を参考にさせていただきます。書状のご参加をお待ち申し上げます。

Take home message 12.

リテラシーを大切に