

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	まとめと試験

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。

Take home message 1

- 考えてください。



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。](#)

新着のレポート、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](#)

あなたにとって眠りとは

- 至福、心地よい、気分を変える、必要不可欠、満足感、不思議、元気の源、自分を再構築、欠かせないもの、安らげるとき、幸せな時、心と体をリセット、疲れをとる、最高のご褒美、現実逃避、安心、複雑な現象、寝すぎると頭痛や腰痛、生活を上手くこなすためのコントローラー、健康を保つ、ストレスが和らぐ、リフレッシュ、落ち着くこと、健康のため、夢を見る
- 疑問：効率的な眠りは？

人間とは？ヒトとは？

人間		ヒト
自殺する		生命維持活動
理性		人間の素材
哲学的		進化や中身
	<	
考え感情を持つ、喜怒哀楽、心		感情や表現を持っていない
あたたかい、個性あり		心がない、表面だけ
頭を使い、会話し、活動する		生物
心理状態も含む		身体状態に焦点
社会的、精神面に重点		動物的
個人としてのかたまり		動物としての物体
社会的、コミュニケーション、動機づけできる		本能的
社会的存在、人格		生物学的存在

人間と自然

自然と人間の関係について、 真実に近いと思う意見は？

- 人間が幸福になるためには、
- 自然に従わなければならない
- 自然を利用しなければならない
- 自然を征服していかねばならない
- その他

自然に「服従」半数超え

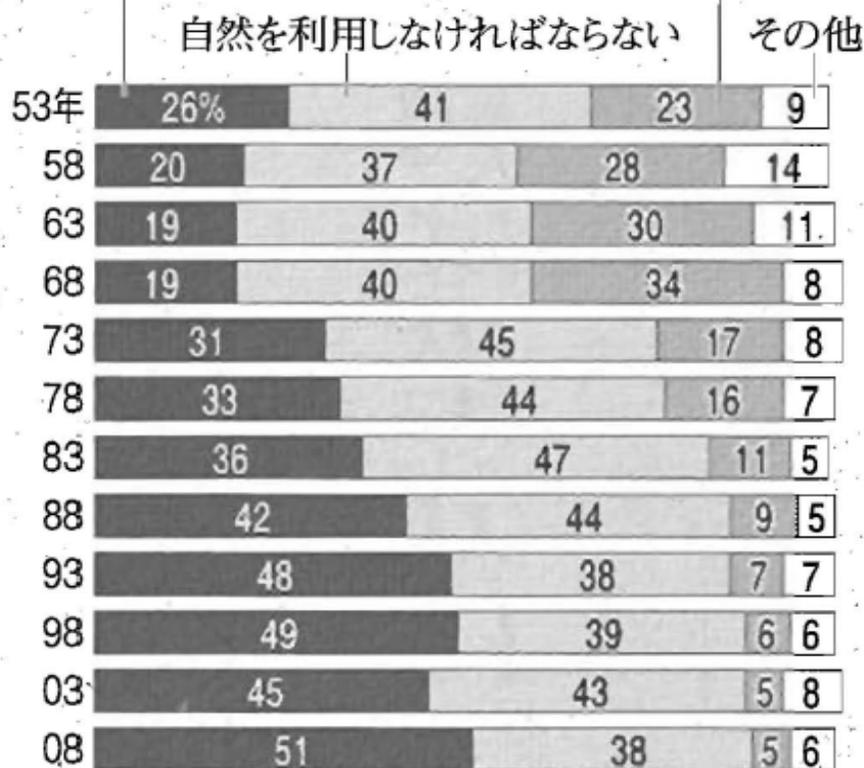
「エコ」が政府や企業の売り文句となり、小学生が地球温暖化を学ぶ今日。何をするにも環境や自然に気をつかう時代になった。だが、半世紀前の自然観はまったく違った。国民性調査では、60年代には「自然を征服してゆかなければ」が「従わなければ」を上回っていた。

「服従」が「征服」を超えたのは73年。水俣病など4大公害の訴訟、光化学スモッグ、「公害国会」など、経済成長至上主義のひずみが噴出した時期と重なる。

この流れは一過性にとどまらず、93年には「自然を利用しなければ」を抜いて服従派がトップに。前年にブラジルで「地球サミット」が開かれ、地球環境問題への関心が盛り上がった時期だ。08年にはついに服従派が過半数に達した。（安田朋起）

自然と人間の関係について
真実に近いと思う意見は？

人間が幸福になるためには、自然を征服してゆかなければならない
自然に従わなければならない



※四捨五入のため合計が100にならない場合もある。
統計数理研究所の国民性調査から The Asahi Shimbun

コペルニクスの転回

- カントが自らの哲学を評した言葉である。
- コペルニクスとは、それまでの常識であった地球中心説に対して太陽中心説を唱えた天文学者。
- 人間の認識は外部にある対象を受け入れるものだという従来の哲学の常識に対し、カントは人間は物自体を認識することはできず、人間の認識が現象を構成するのだと説いた。人間の認識自体を問う近代的な認識論が成立した。
- 比喩的に、物事の見方が180度変わってしまうような場合にも使われる(パラダイム転換と同じような意味)。

コペルニクス

- 1473年に現在はポーランドの一部であるトルンで生まれた。
- 1491年にコペルニクスはクラクフ大学に入学し、はじめて天文学に触れた。さらに化学に引き込まれた。4年と少しの間トルンにいたあと、イタリアのボローニャ大学で法律について学んだ。教育に援助をしていた叔父は彼が司祭になることを望んでいたが、著名な天文学者であるドメニコ・マリーア・ノヴァーラ・ダ・フェッラーラと出会い、その弟子となった。
- やがてノヴァーラの影響により地動説に傾倒し、天動説では周転円により説明されていた天体の逆行運動を、地球との公転速度の差による見かけ上の物であると説明するなどの理論的裏付けを行っていった。ただしコペルニクスは惑星は完全な円軌道を描くと考えており、その点については従来の天動説と同様であり単にプトレマイオスの天動説よりも周転円の数を減らしたに過ぎないともされる(実際には惑星は楕円軌道を描いていることは、ヨハネス・ケプラーにより発見された)。
- 迫害を恐れた彼は、主著『天体の回転について』の出版を1543年に死期を迎えるまで許さなかった。

1992年2月4日付参議院会議録情報(第123回国会外交・総合安全保障に関する調査会第2号)での参考人梅原猛氏の発言

- ……この近代文明の理念というのはもう神様は信じない、そして人間を第一に信ずる。「コギト・エルゴ・スム」というデカルトの言葉(注)は、思惟する人間が神であるということなんです。そして人間は自然を知る、自然を知るのは科学である、そして自然を征服する、自然を征服するのは技術であるということでありまして、人間と自然を対立させて自然を知り自然を征服する、こういうような哲学が近代哲学でございます。こういう哲学が工業文明とぶつかりまして大規模な自然征服が行われる。それが近代文明でございます。…
- 注:「私は考える、ゆえに私はある」。精神肉体二元論(いわゆる実体二元論)を述べていると考えられている。

デカルト(1596-1650)

- 考える主体としての自己(精神)とその存在を定式化した「我思う、ゆえに我あり」は哲学史上でもっとも有名な命題の1つである。そしてこの命題は、当時の保守的思想であったスコラ哲学の教えであるところの「信仰」による真理の獲得ではなく、信仰のうちに限定してではあれ、人間の持つ「自然の光(理性)」を用いて真理を探求していこうとする近代哲学の出発点を簡潔に表現している。デカルトが「近代哲学の父」と称される所以である。
- 初めて哲学書として出版した著作『方法序説』(1637年)において、冒頭が「良識(bon sens)はこの世で最も公平に配分されているものである」という文で始まるため、思想の領域における人権宣言にも比される。

臨床心理学特講 8

「眠りを疎かにしている日本社会」

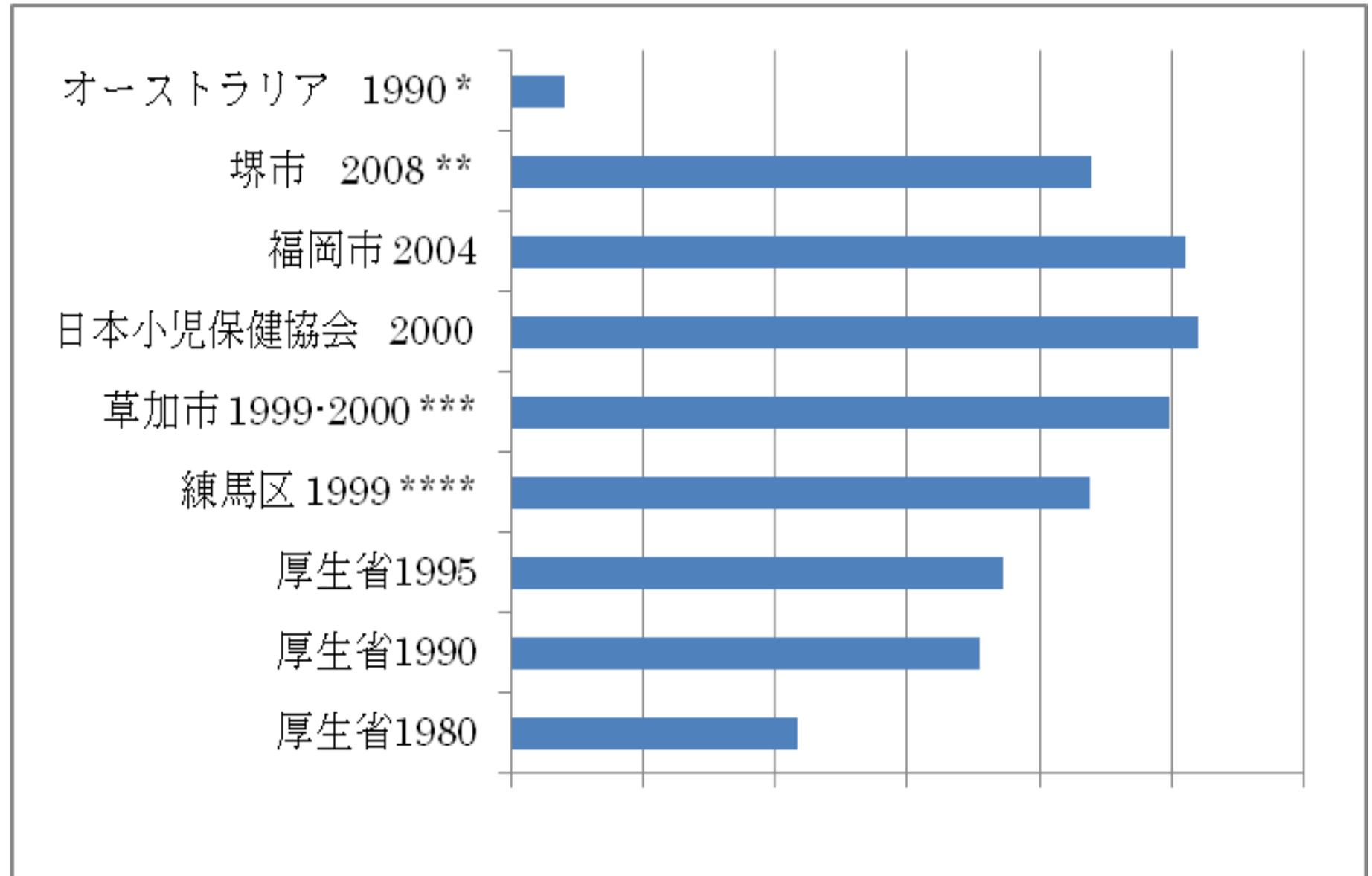
眠りに関する基礎知識を得たうえで、「ヒトは寝て食べて始めて活動できる動物である」との当然の事実を確認し、現代日本が抱えている問題のかなりの部分に、我々が動物であることの謙虚さを失い、眠りを疎かにしたことの報いが及んでいることを認識していただければと思います。そして願わくばこの講義が皆さんの今後の生き方を考える際の一助になれば幸いです。

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	まとめと試験

あなたの眠りの現状は？

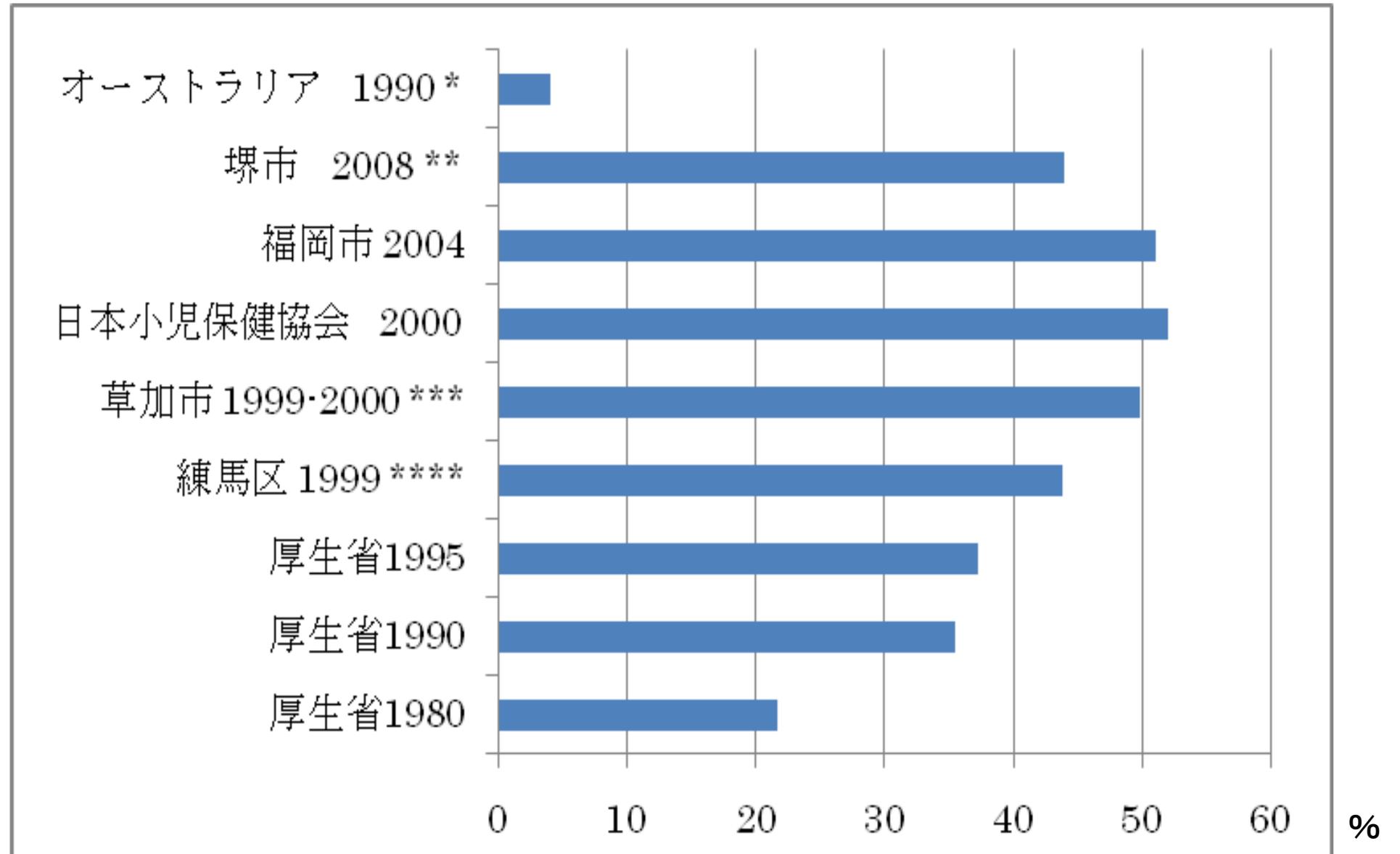
- あなたは昨日何時に寝て、何時間寝てましたか？
- あなたは高校の頃……………？
- あなたは中学の頃……………？
- あなたは小学校の頃……………？

夜10時以降に就床する3歳児の割合



*Armstrong et al, **加藤, *** Kohyama et al., **** Kohyama et al.

夜10時以降に就床する3歳児の割合



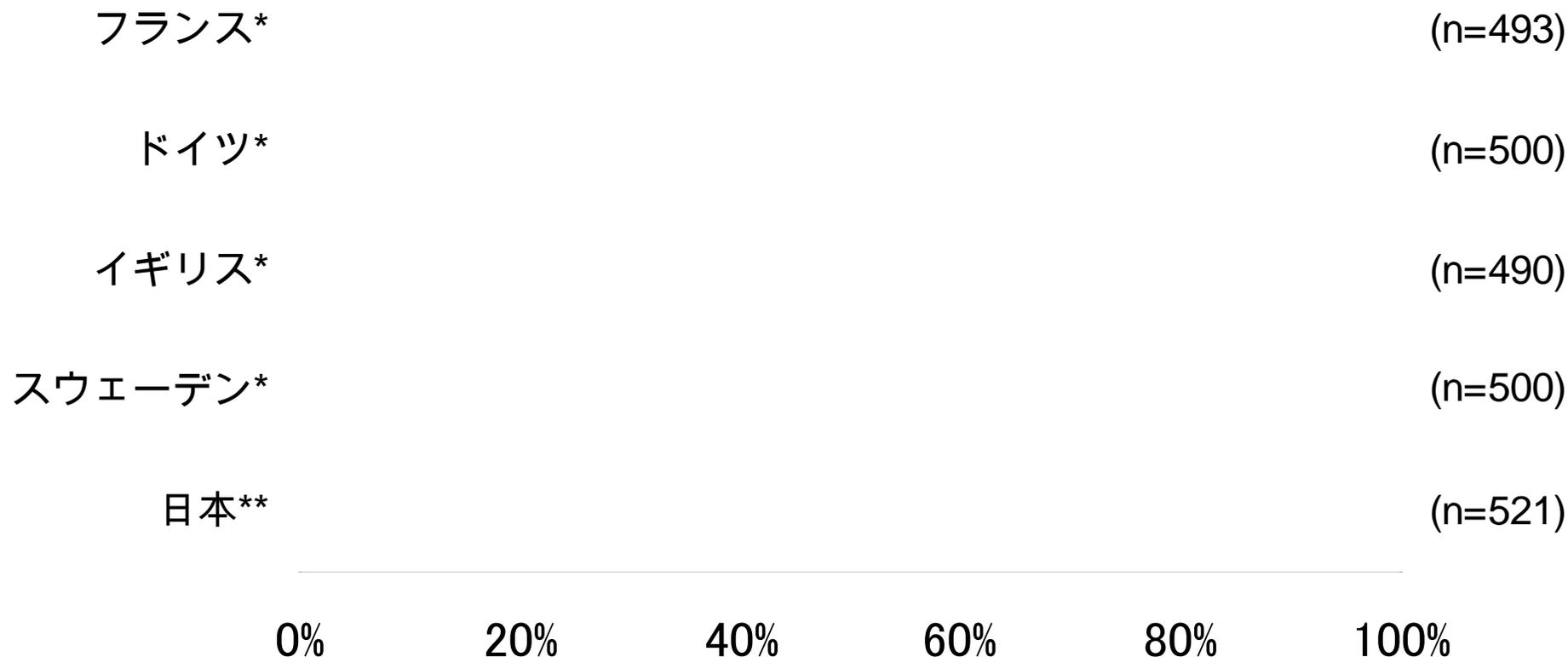
*Armstrong et al, **加藤, *** Kohyama et al., **** Kohyama et al.

<赤ちゃんが寝る時間の国際比較>

■ 22時以降

□ 19時～22時

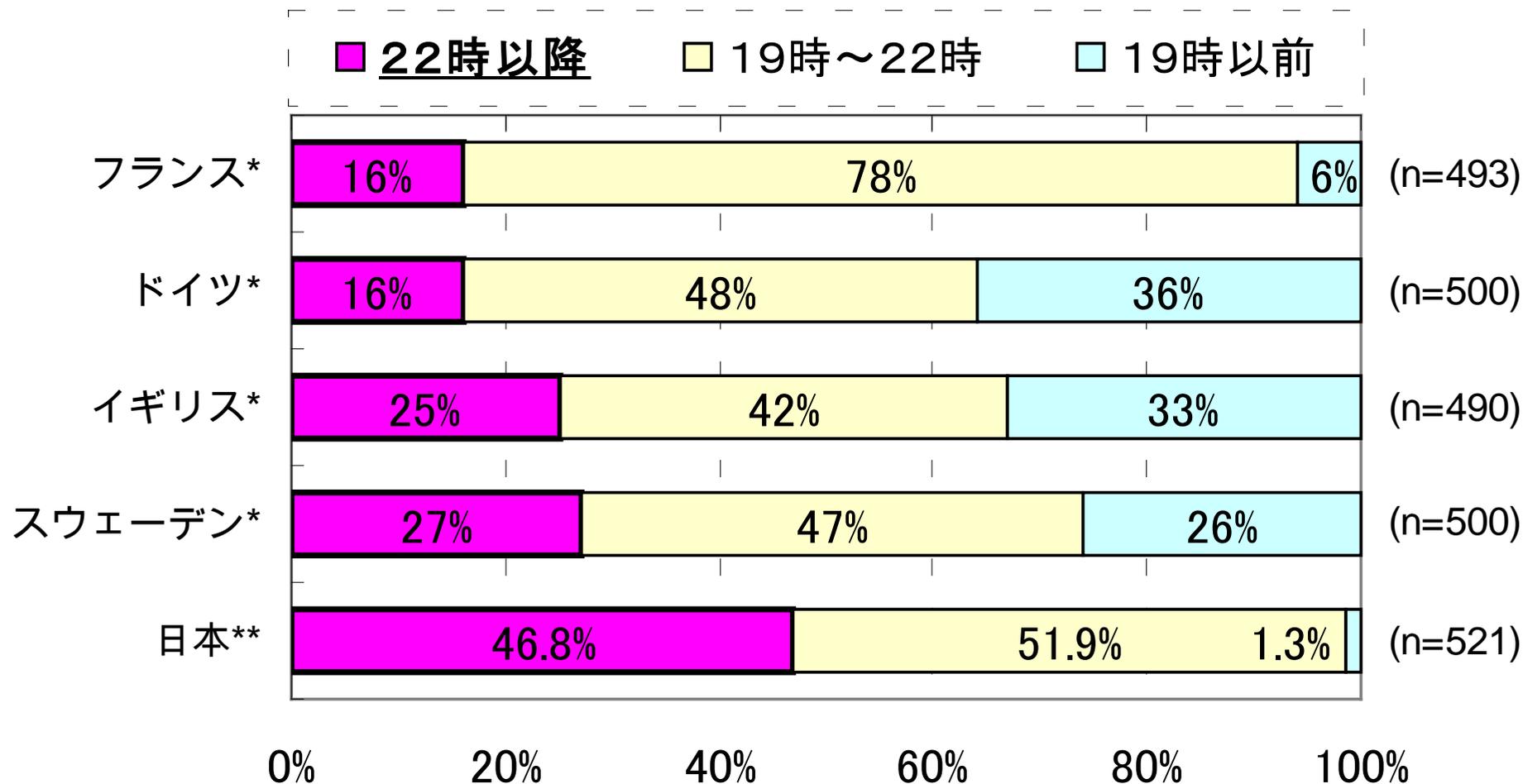
□ 19時以前



* P&G Pampers.com による調査より(2004年3-4月実施、対象0～36か月の子供)

** パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子供)

<赤ちゃんが寝る時間の国際比較>



* P&G Pampers.com による調査より(2004年3-4月実施、対象0～36か月の子供)

** パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子供)

日米中の高校生各1000人に聞きました。

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			
2) 9時過ぎ～10時頃			
3) 10時過ぎ～11時頃			
4) 11時過ぎ～0時頃			
5) 0時過ぎ～1時頃			
6) 1時過ぎ～2時頃			
7) 2時過ぎ～			
無回答			

日米中の高校生各1000人に聞きました。

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

世界有数の市場調査会社エーシーニールセンが、世界規模で睡眠習慣についてのインターネット調査を、2004年9月28日から10月8日に実施しています。調査対象はアジア、米国、ヨーロッパを含む世界28カ国の1万4千人

遅寝上位10カ国

ランク	国	12時～1時まで	1時以降	合計 12時以降
1		47%	28%	75%
2		34	35	69
3		43	25	68
4		35	31	66
5		45	20	65
6		34	26	60
7		27	27	54
8		40	14	54
9		24	19	43
10		29	10	39

世界有数の市場調査会社エーシーニールセンが、世界規模で睡眠習慣についてのインターネット調査を、2004年9月28日から10月8日に実施しています。調査対象はアジア、米国、ヨーロッパを含む世界28カ国の1万4千人

遅寝上位10カ国

ランク	国	12時～1時まで	1時以降	合計 12時以降
1	ポルトガル	47%	28%	75%
2	台湾	34	35	69
3	韓国	43	25	68
4	香港	35	31	66
5	スペイン	45	20	65
6	日本	34	26	60
7	シンガポール	27	27	54
8	マレーシア	40	14	54
9	タイ	24	19	43
10	イタリア	29	10	39



早起き上位 10 カ国

ランク	国	6 時前	6 時～7 時	合計 7 時以前
1		72%	19%	91%
2		55	33	88
3		41	28	69
4		21	45	66
5		29	35	64
6		25	39	64
7		24	40	64
8		21	43	64
9		20	43	63
10		21	41	62

早起きナンバーワンもアジア

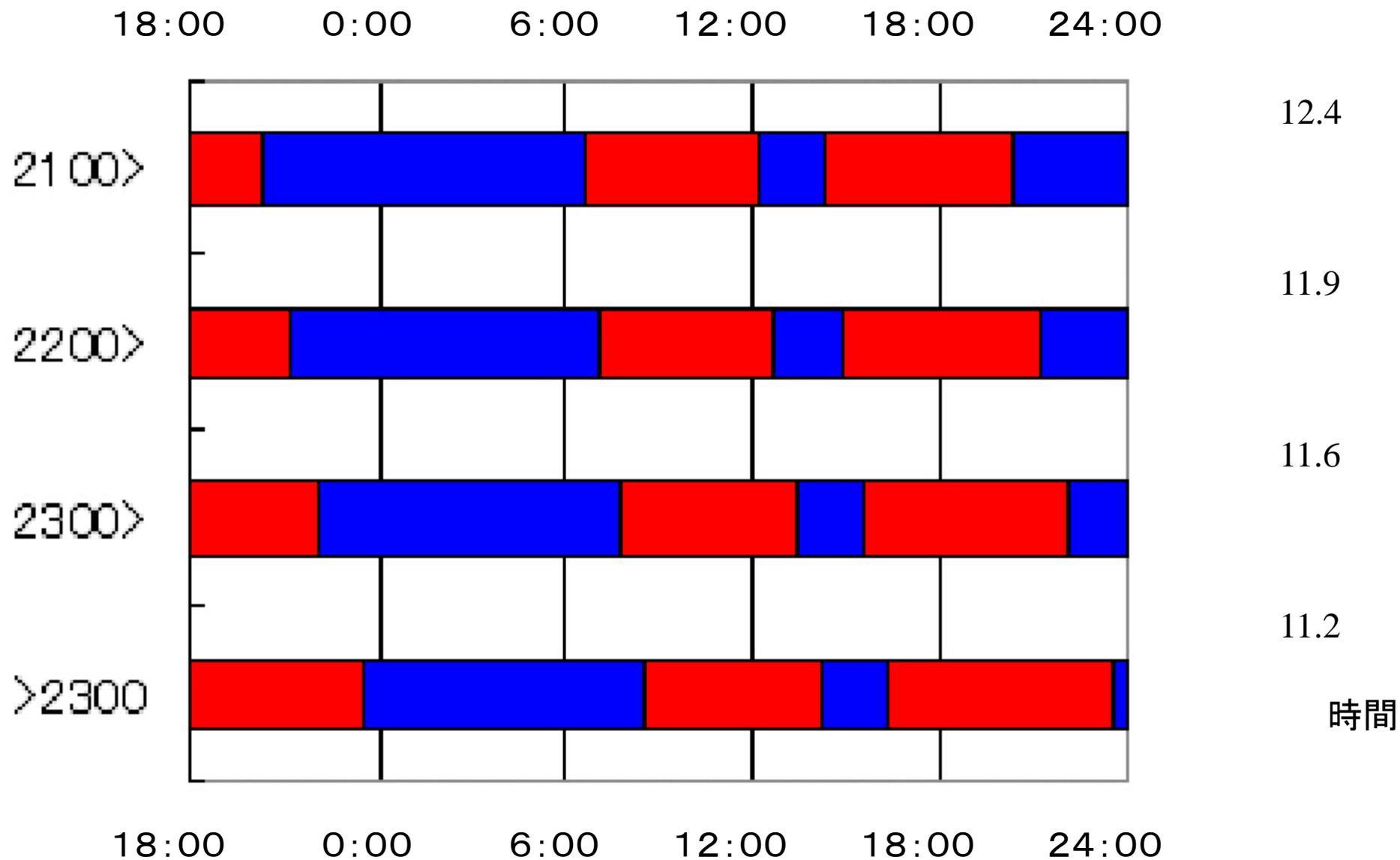
一方、起床時間を見ると、アジアと米国の消費者の60%は7時前に起床。これはヨーロッパの50%と比べても多い。国別で見ると、早起きランキングの1位はインドネシア、2位はベトナム。なんとインドネシアの72%とベトナムの55%は6時前に起床している。早起きランキングの上位10か国中、5カ国がアジアの国で、その他はデンマークなどの北欧そしてドイツ、オーストリアなどのヨーロッパであった。日本は遅寝でも上位10位に入っていたが、早起きでも上位10位にランクインしている。

早起き上位10カ国

ランク	国	6時前	6時～7時	合計7時以前
1	インドネシア	72%	19%	91%
2	ベトナム	55	33	88
3	フィリピン	41	28	69
4	デンマーク	21	45	66
5	ドイツ	29	35	64
6	オーストリア	25	39	64
7	インド	24	40	64
8	日本	21	43	64
9	フィンランド	20	43	63
10	ノルウエー	21	41	62

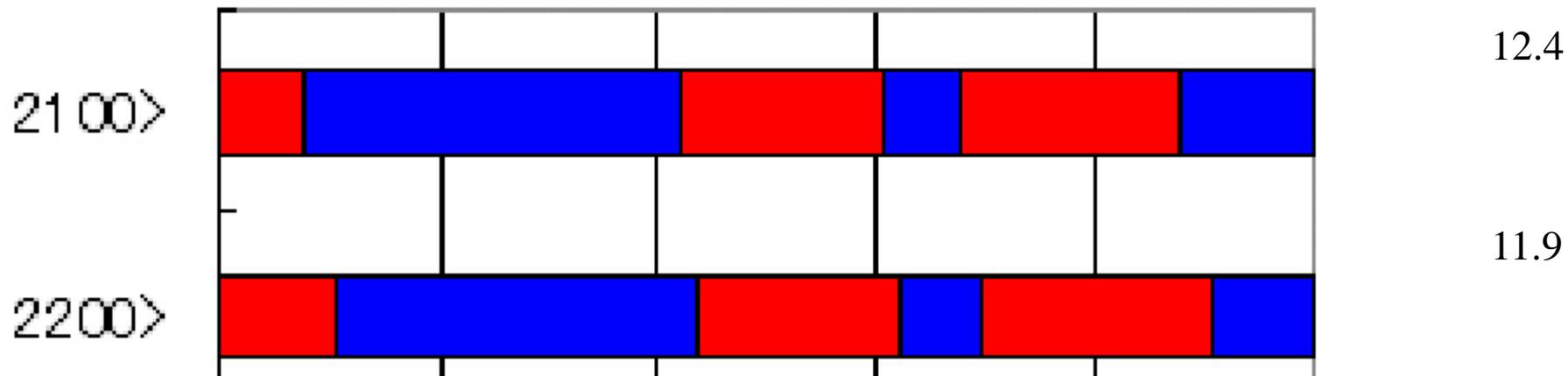


1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

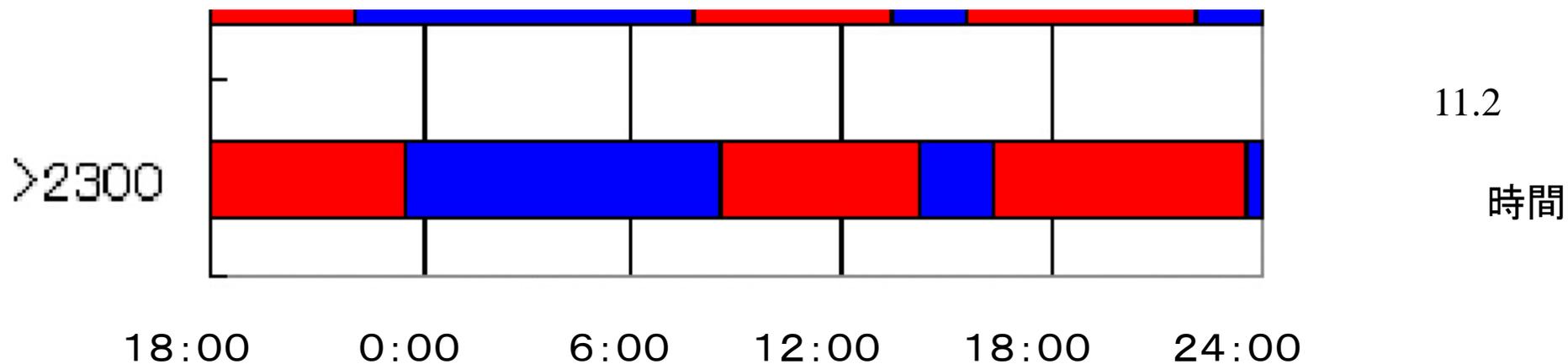


1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

18:00 0:00 6:00 12:00 18:00 24:00



夜ふかしでは睡眠時間が減る



時間

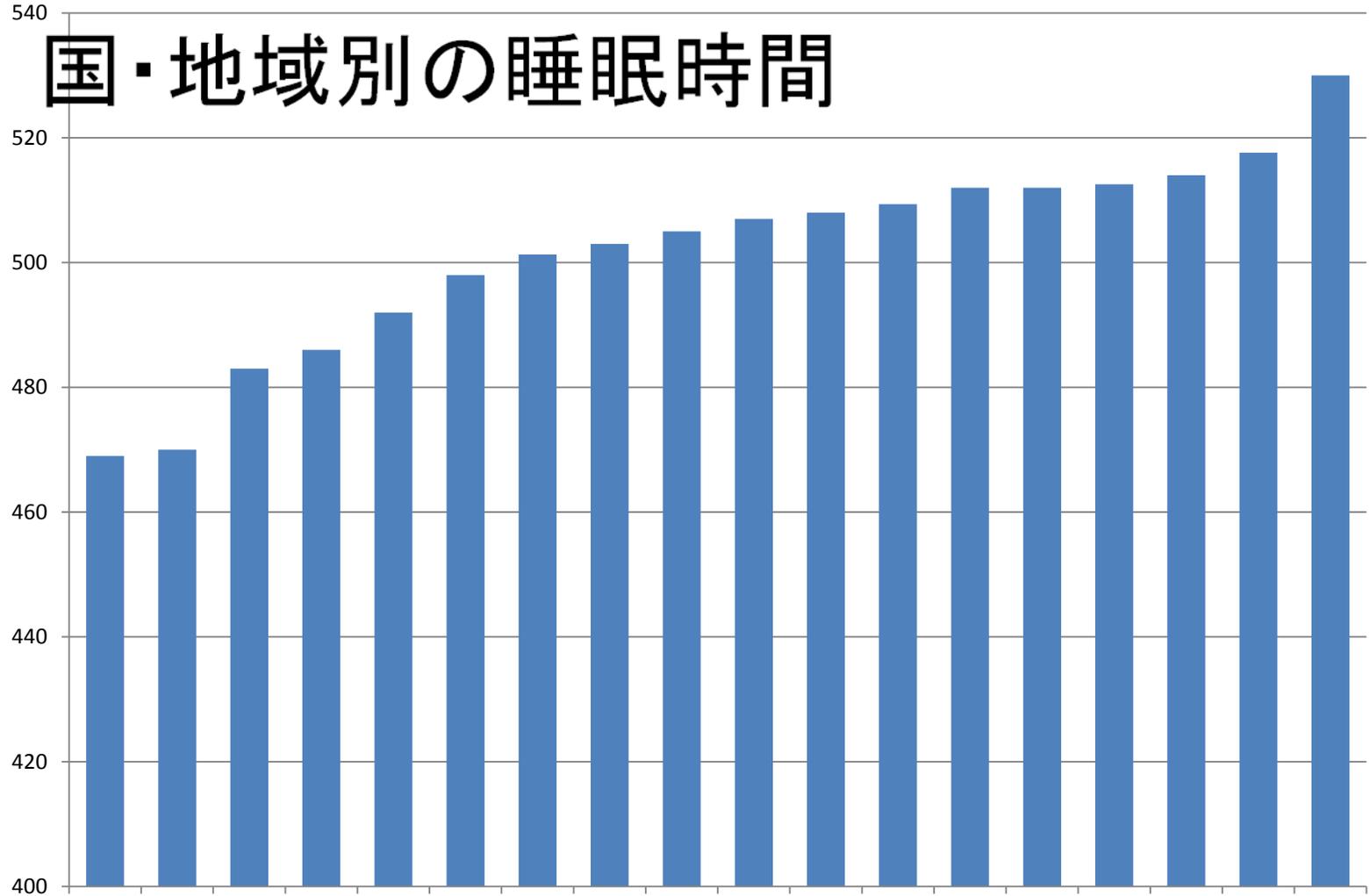
Table 1. Mean Sleep Duration and Self-rated Health by Country and Sex

Country	Men			Women		
	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %
Belgium	7.69 (7.54-7.84)	244	7.4	7.90 (7.76-8.04)	261	7.3
Bulgaria	7.81 (7.68-7.93)	336	10.4	8.00 (7.88-8.12)	377	14.1
Colombia	7.14 (7.02-7.26)	378	4.0	7.24 (7.11-7.37)	325	6.5
England	7.40 (7.29-7.52)	372	8.3	7.37 (7.24-7.49)	330	10.0
France	7.55 (7.42-7.68)	312	6.4	7.73 (7.60-7.86)	322	13.4
Germany	7.39 (7.26-7.52)	309	10.4	7.60 (7.48-7.71)	372	6.5
Greece	7.86 (7.74-7.98)	350	3.7	7.87 (7.75-7.99)	371	7.5
Hungary	7.55 (7.39-7.71)	216	8.8	7.55 (7.42-7.68)	323	12.4
Iceland	7.21 (7.07-7.34)	294	7.1	7.56 (7.43-7.68)	337	6.8
Ireland	7.21 (6.98-7.44)	97	11.3	7.67 (7.55-7.80)	329	8.2
Italy	7.58 (7.49-7.67)	641	8.0	7.71 (7.64-7.78)	1092	14.5
Japan	6.20 (6.03-6.38)	172	38.4	6.09 (5.92-6.26)	186	45.7
Korea	6.80 (6.64-6.96)	208	35.6	6.86 (6.75-6.97)	440	42.7
Netherlands	7.79 (7.65-7.92)	275	8.7	7.92 (7.81-8.04)	404	8.9
Poland	7.24 (7.11-7.37)	312	4.5	7.42 (7.30-7.53)	390	10.5
Portugal	7.72 (7.61-7.83)	431	10.7	7.84 (7.73-7.95)	431	16.0
Romania	8.04 (7.91-8.16)	337	12.8	7.72 (7.60-7.84)	365	27.9
Slovak Republic	7.76 (7.66-7.86)	511	8.6	7.59 (7.50-7.68)	663	9.8
South Africa	7.26 (7.12-7.40)	268	14.2	7.71 (7.57-7.84)	289	12.8
Spain	8.02 (7.87-8.18)	215	6.0	7.82 (7.68-7.97)	257	7.4
Taiwan	6.61 (6.43-6.79)	162	18.5	6.51 (6.33-6.68)	171	31.0
Thailand	6.95 (6.82-7.08)	306	25.2	7.08 (6.98-7.18)	520	23.3
United States	7.17 (7.07-7.28)	463	4.3	7.08 (7.01-7.15)	1069	4.7
Venezuela	7.32 (7.19-7.44)	323	2.8	7.31 (7.18-7.44)	309	3.9
Total	7.45 (7.29-7.60)	7532	10.1	7.49 (7.32-7.65)	9933	13.6

Abbreviation: CI, confidence interval.

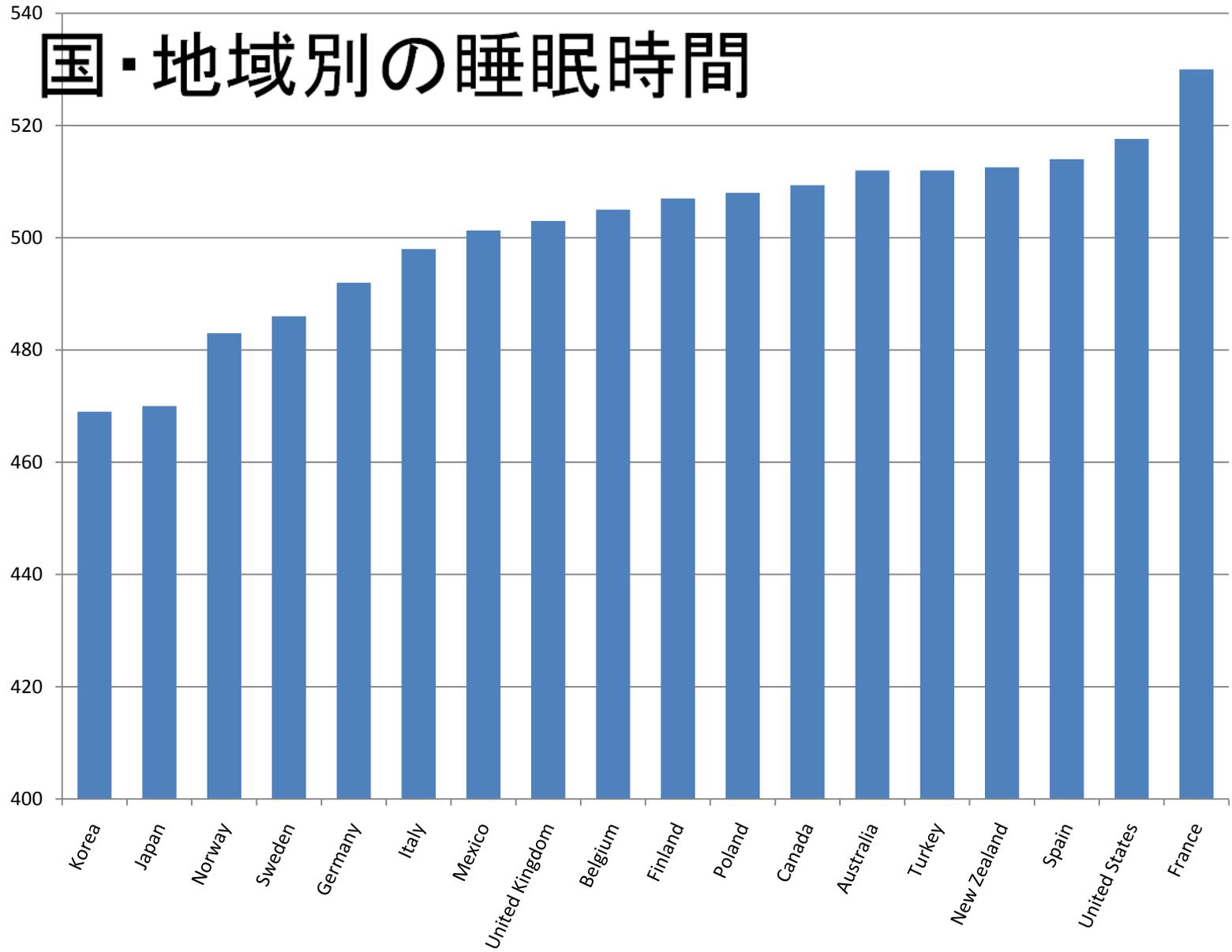
国・地域別の睡眠時間

- Australia
- Belgium
- Canada
- Finland
- France
- Germany
- Italy
- Japan
- Norway
- Korea
- Mexico
- New Zealand
- Poland
- Spain
- Sweden
- Turkey
- UK
- USA



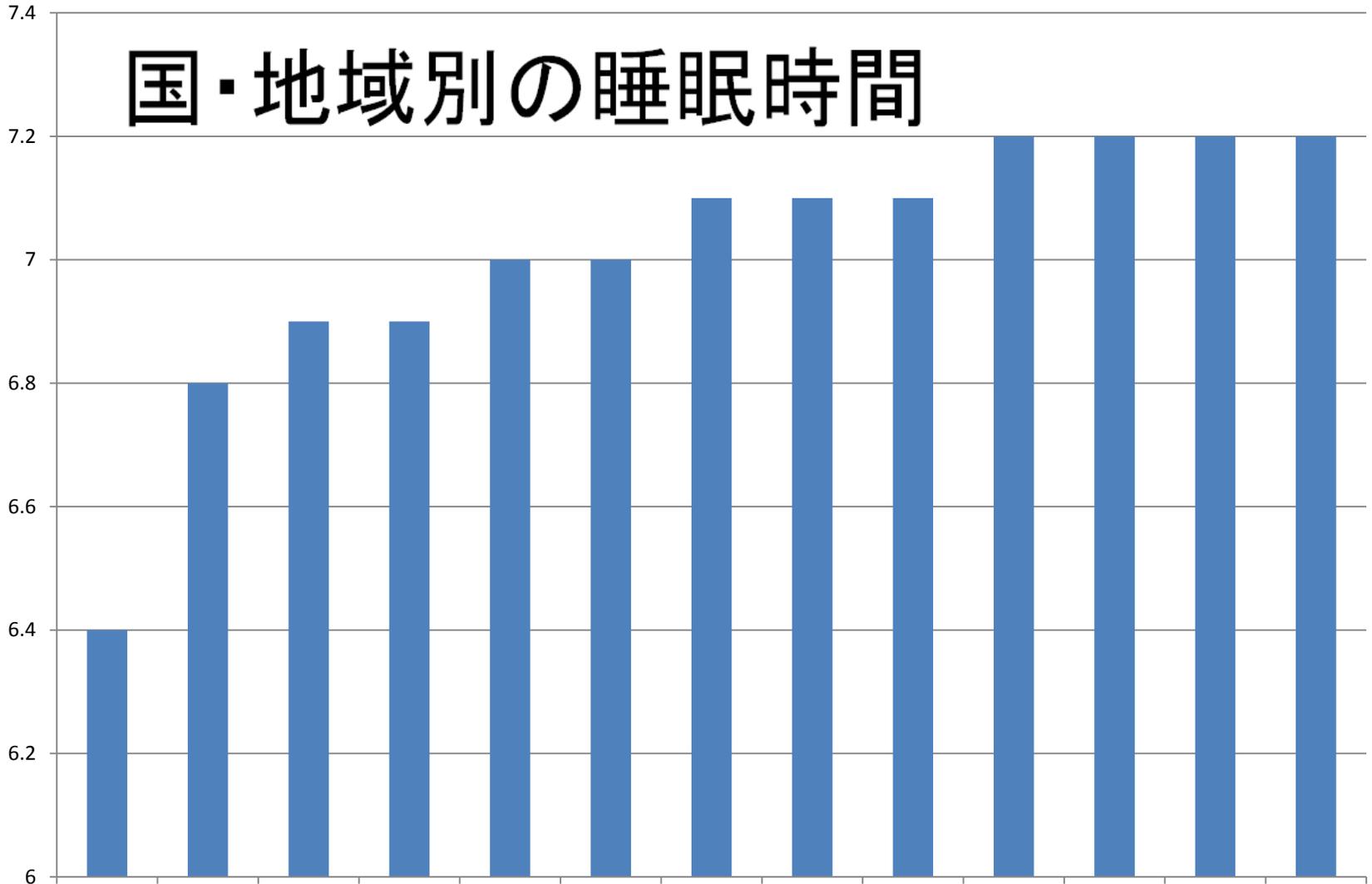
国・地域別の睡眠時間

- Australia
- Belgium
- Canada
- Finland
- France
- Germany
- Italy
- Japan
- Norway
- Korea
- Mexico
- New Zealand
- Poland
- Spain
- Sweden
- Turkey
- UK
- USA



国・地域別の睡眠時間

Argentina
Australia
Benelux
Brazil
France
Germany
Italy
Japan
Mexico
Spain
Scandinavia
Switzerland
UK



Beneluxは、
ベルギー、
オランダ、
ルクセンブルク

各地域500名

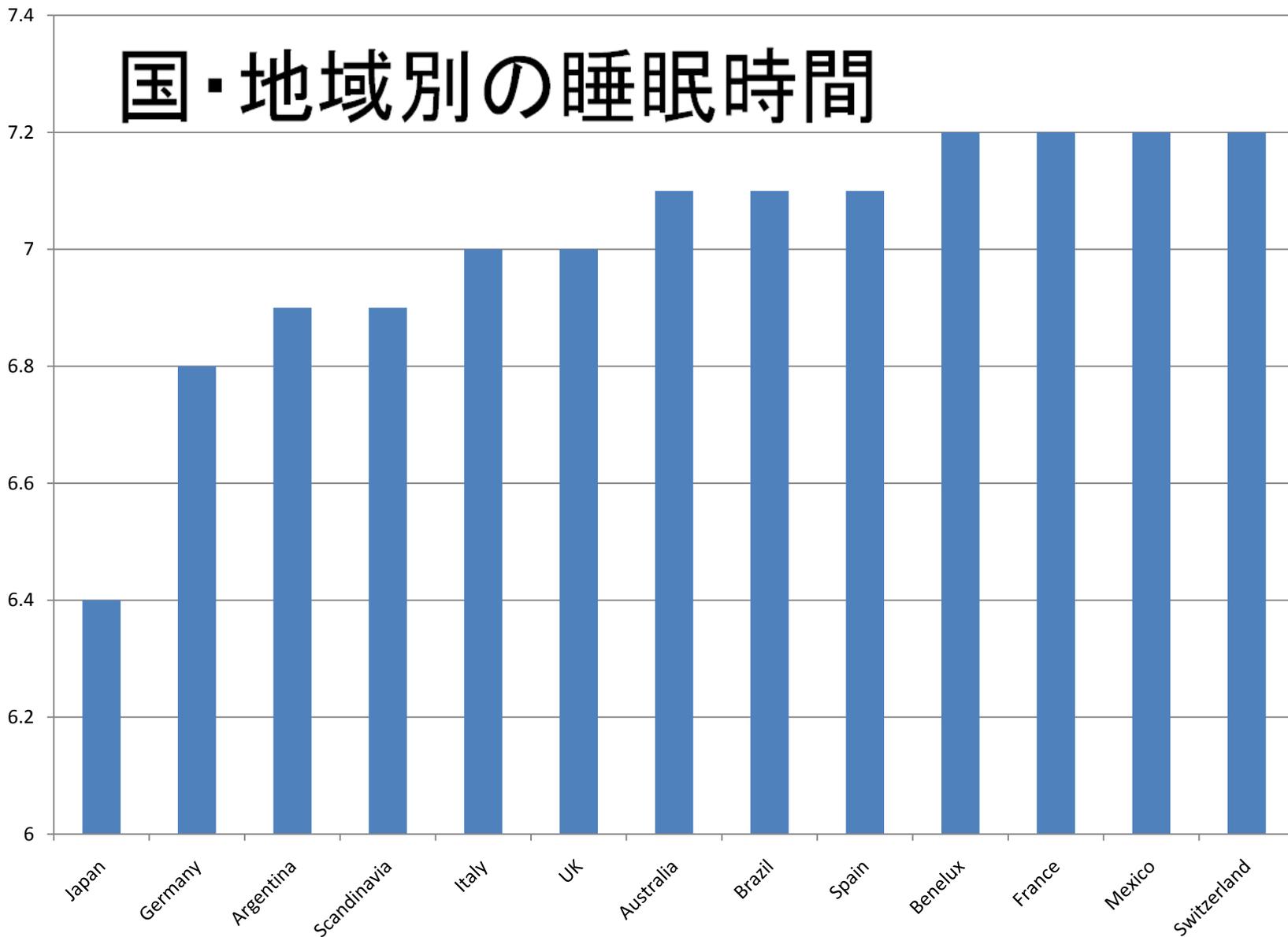
18-64歳

2008年8月20日から9月1日の調査

ウォルト・ディズニー・スタジオ・ホーム・エンターテイメント

国・地域別の睡眠時間

Argentina
Australia
Benelux
Brazil
France
Germany
Italy
Japan
Mexico
Spain
Scandinavia
Switzerland
UK



Beneluxは、
ベルギー、
オランダ、
ルクセンブルク

各地域500名

18-64歳

2008年8月20日から9月1日の調査

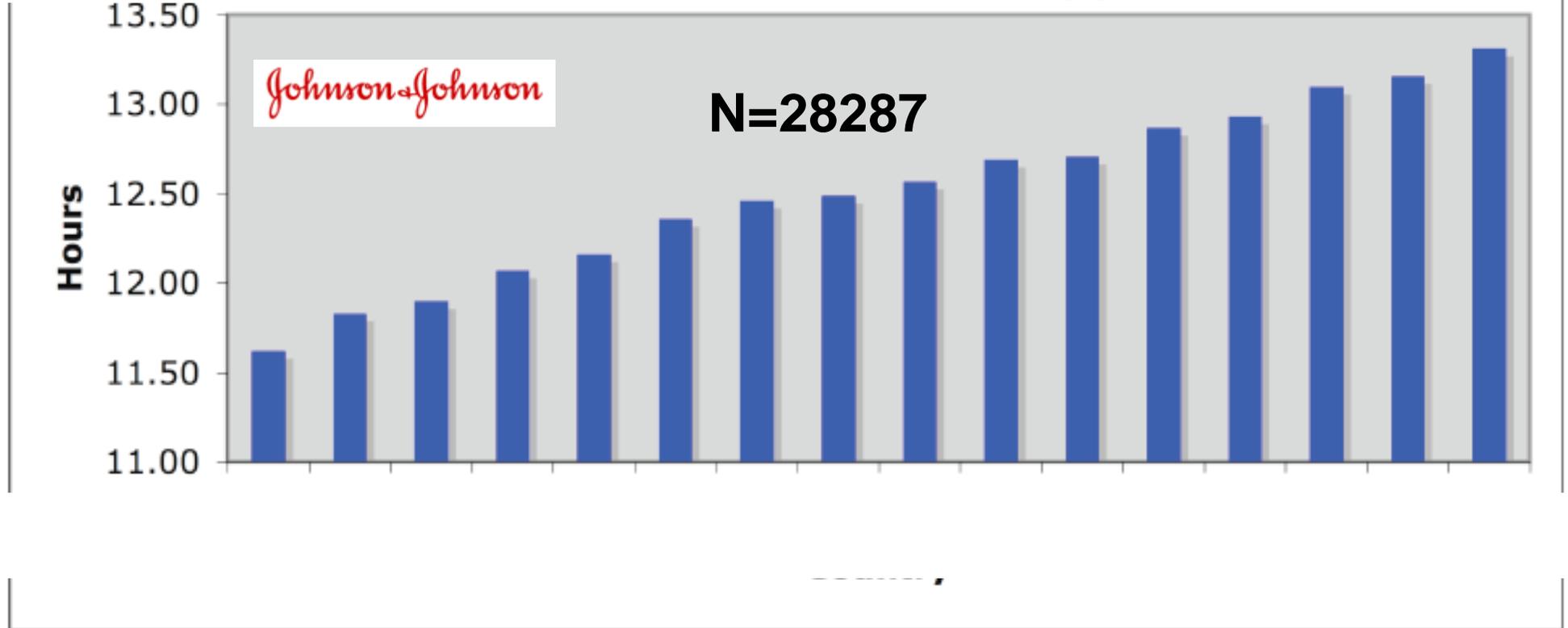
ウォルト・ディズニー・スタジオ・ホーム・エンターテイメント

Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

- Predominantly Caucasian = 7960
 - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
 - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Singapore (SG)

0-36カ月、日本では2007年の調査

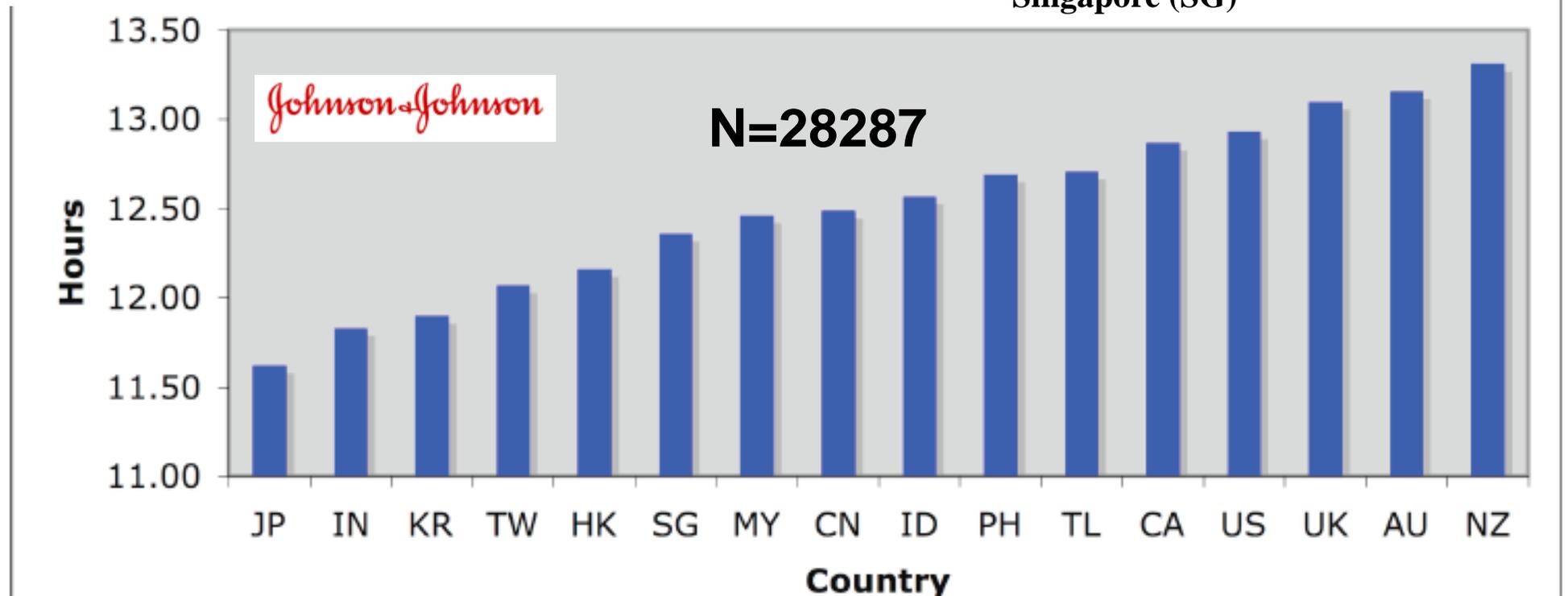


Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

- Predominantly Caucasian = 7960
 - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
 - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Singapore (SG)

0-36カ月、日本では2007年の調査



調査参加16か国中、日本の赤ちゃんの睡眠時間が最も少なかった。

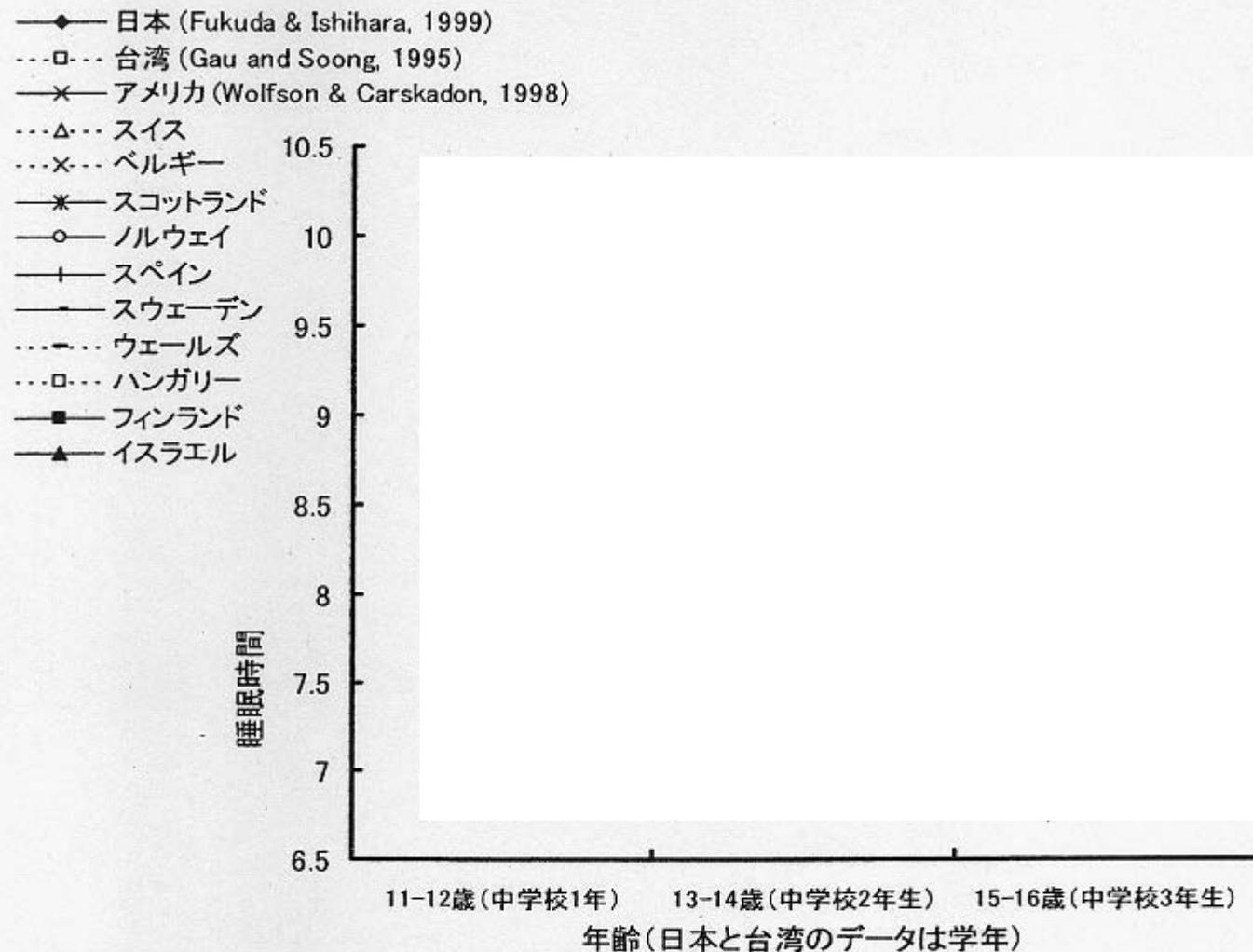


図12 各国における思春期の若者の夜間睡眠時間 (ヨーロッパのデータはTynjala *et al.*, 1993より引用)⁽⁹⁾

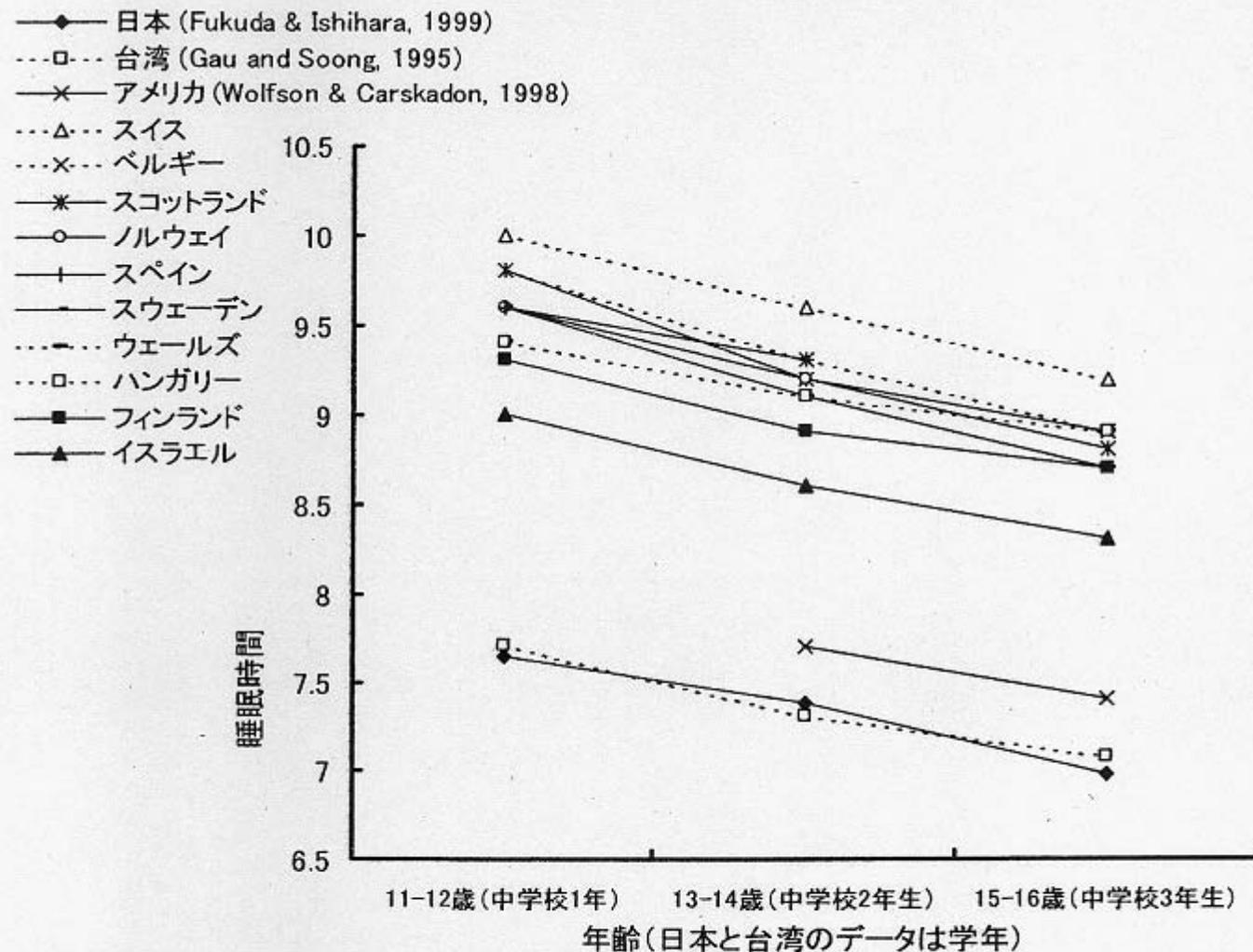


図12 各国における思春期の若者の夜間睡眠時間 (ヨーロッパのデータはTynjala *et al.*, 1993より引用)⁽⁹⁾

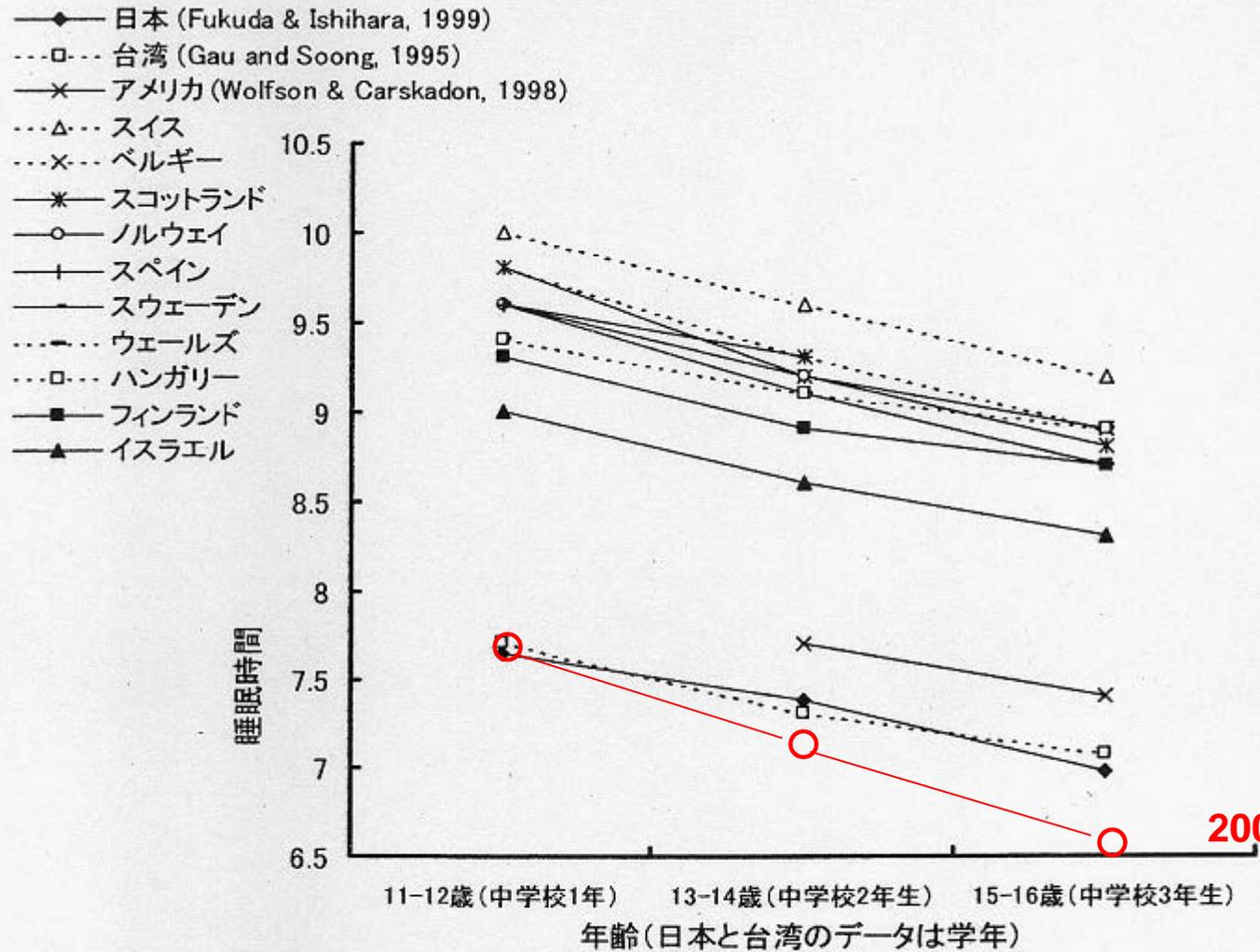


図12 各国における思春期の若者の夜間睡眠時間 (ヨーロッパのデータはTynjala *et al.*, 1993より引用)⁽⁹⁾

日本の子どもたちの平均睡眠時間の変遷（時間）

	17歳(高2)	14歳(中2)	11歳(小5)	6歳	6~3歳	3歳	1歳前後
1937				10.8		11.3	
1965	7.8	8.6	9.4				
1966							12.3
1970				10.1		10.7	
1981			8.9				
1985							12.9
1992-94							10.9
1995					9.6~10.3		
2000					9.4~10.1		
2004						9.6	9.6
2005	6.5	7.2	8.4				

(時間)

日本人全体の睡眠時間

NHK調べ 10歳以上

8.5

8.0

7.5

7.0

0.0

1960

1965

1970

1975

1980

1985

1990

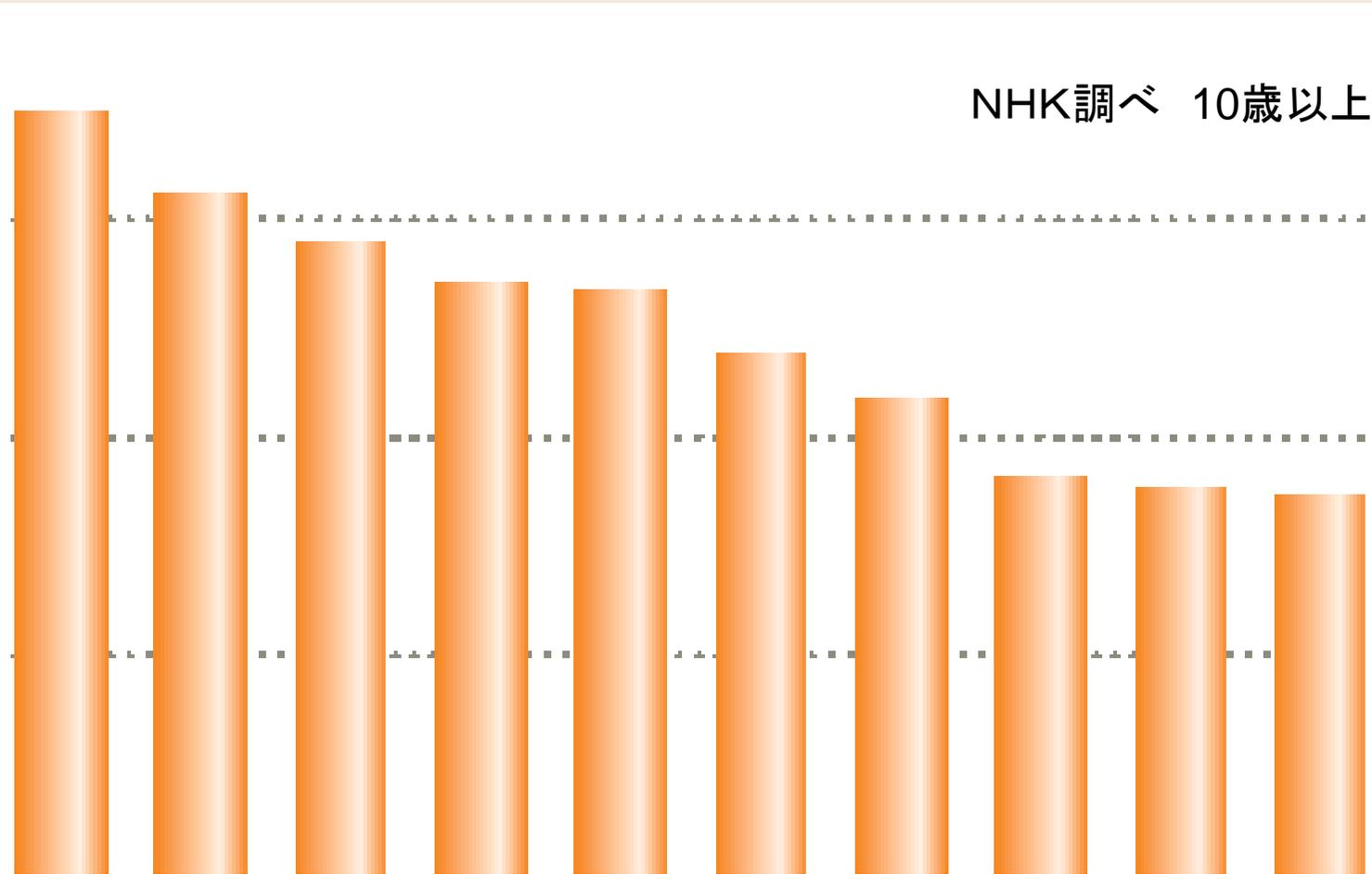
1995

2000

2005

(年)

出典：国民生活時間調査より



Take home message 2

- 日本は世界で一番寝ていない。

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	まとめと試験