

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
12	7月21日	眠りの社会学 -SHT
13	7月28日	まとめと試験

ヒトは24時間いつも同じに動いている**ロボットではありません。**

徒競走のスタートラインに並ぶと心臓がドキドキするのはどうしてでしょう？

あなたが心臓に「動け」と命令したから心臓がドキドキしたのではありません。
自律神経が心と身体の状態を調べて、うまい具合に調整するからです。

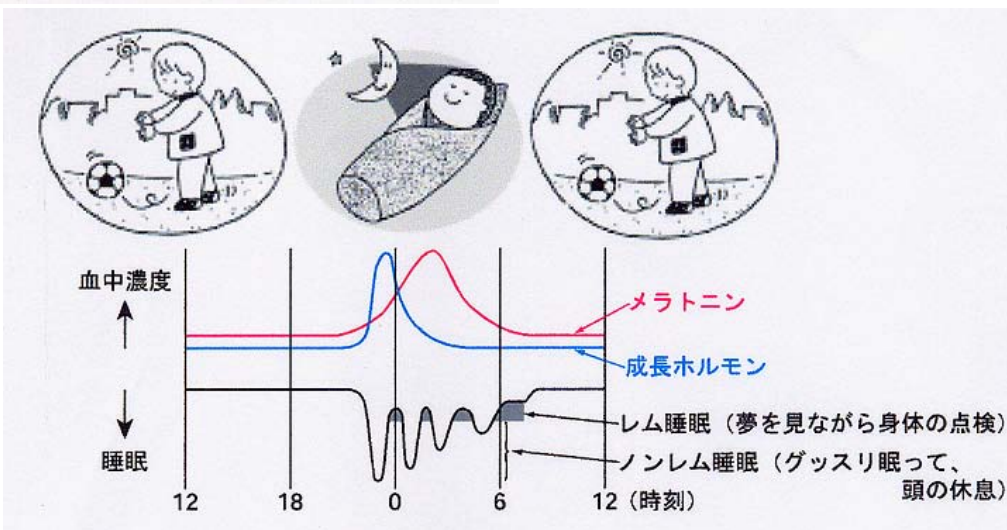
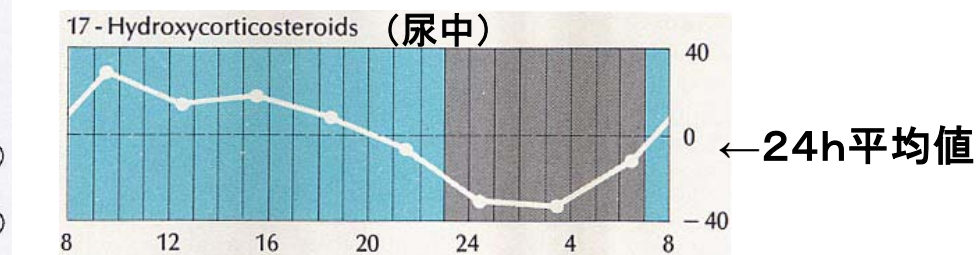
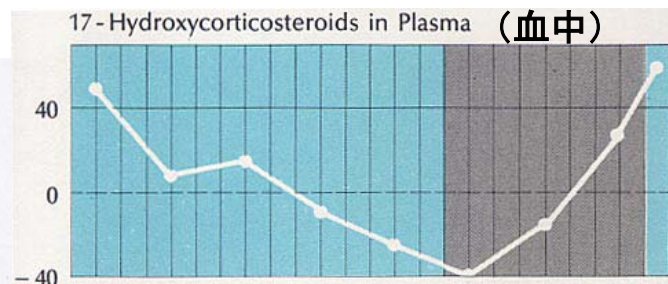
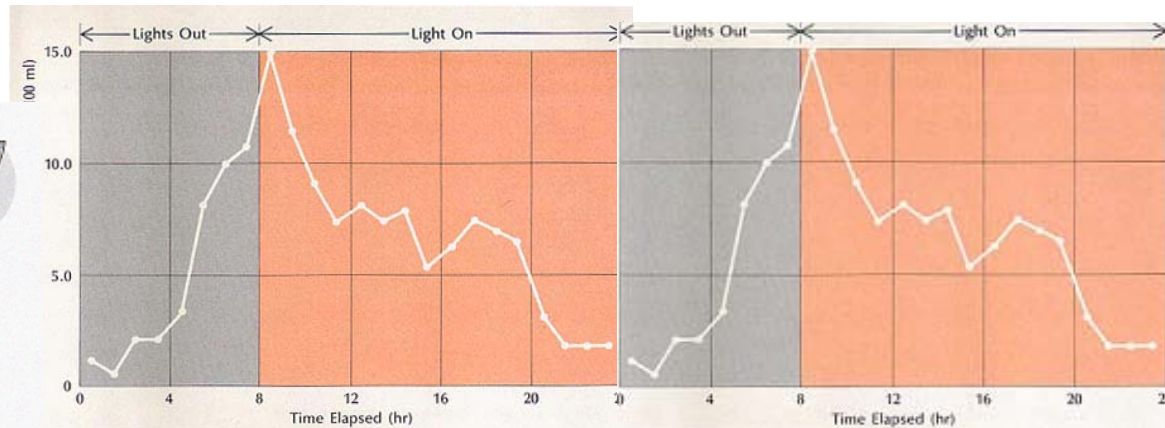
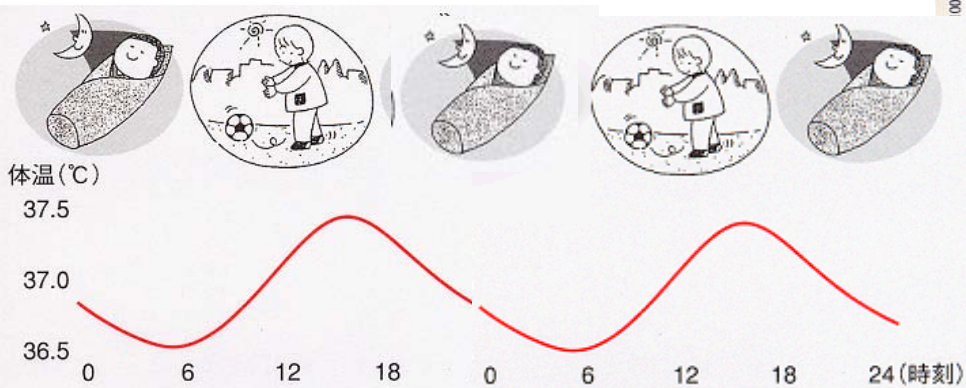
自律神経には

昼間に働く**交感神経**と、夜に働く**副交感神経**とがあります

	昼間働く 交感神経	夜働く 副交感神経
心臓	ドキドキ	ゆっくり
血液	脳や筋肉	腎臓や消化器
黒目	拡大	縮小

ヒトは周期24時間の地球で生かされている**動物なのです。**

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係

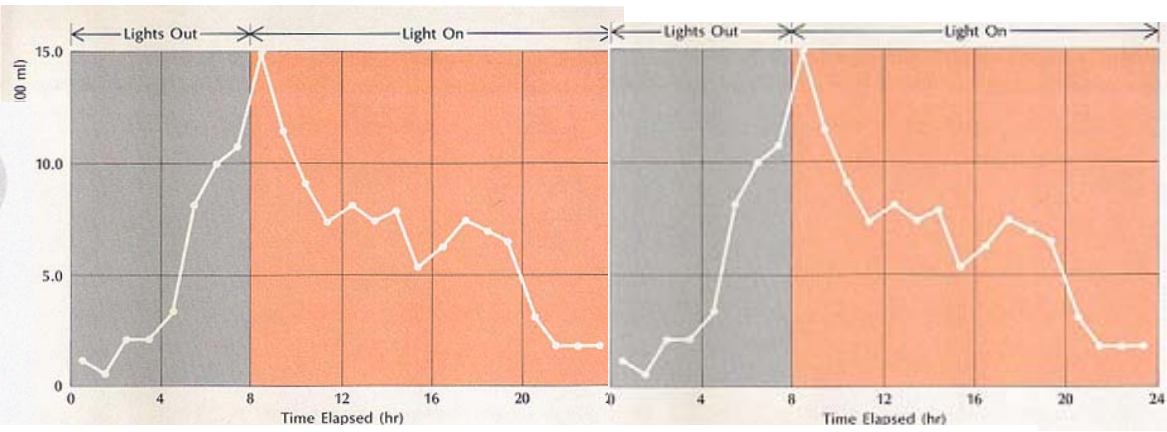
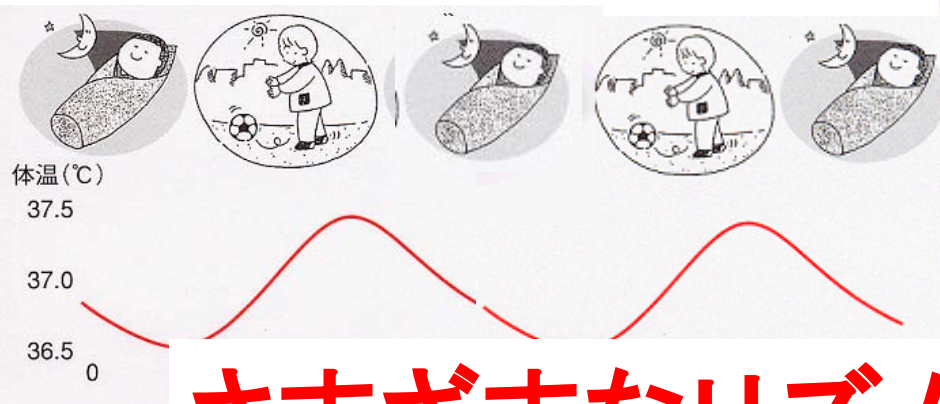


コルチコステロイドの日内変動

↓
朝高く、夕方には低くなるホルモン

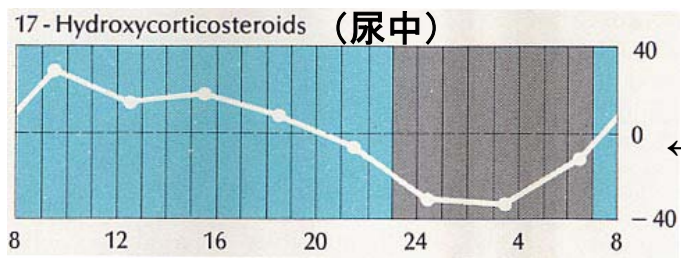
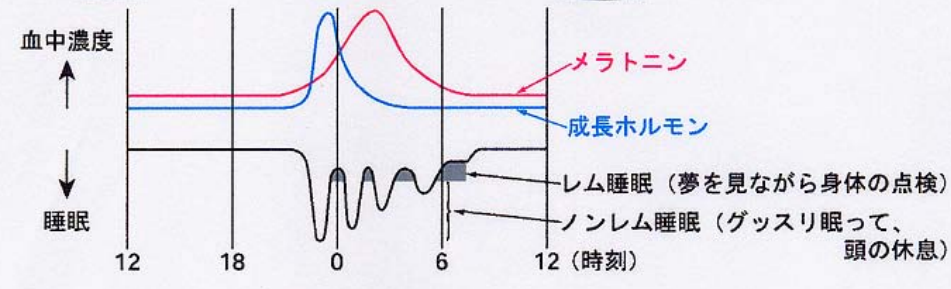
朝の光で周期24.5時間の生体時計は
毎日周期24時間にリセット

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



さまざまなリズムを調節しているのが
生体時計 です。

均値



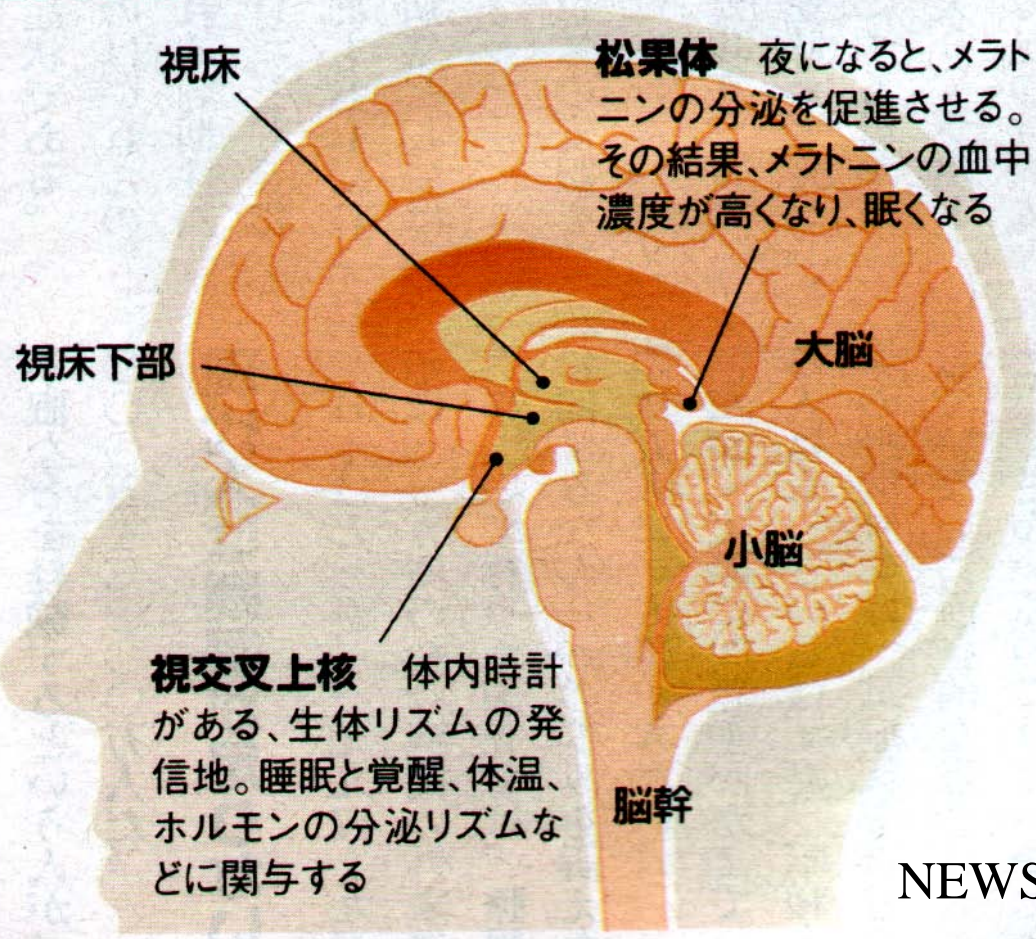
コルチコステロイドの日内変動

↓
朝高く、夕方には低くなるホルモン

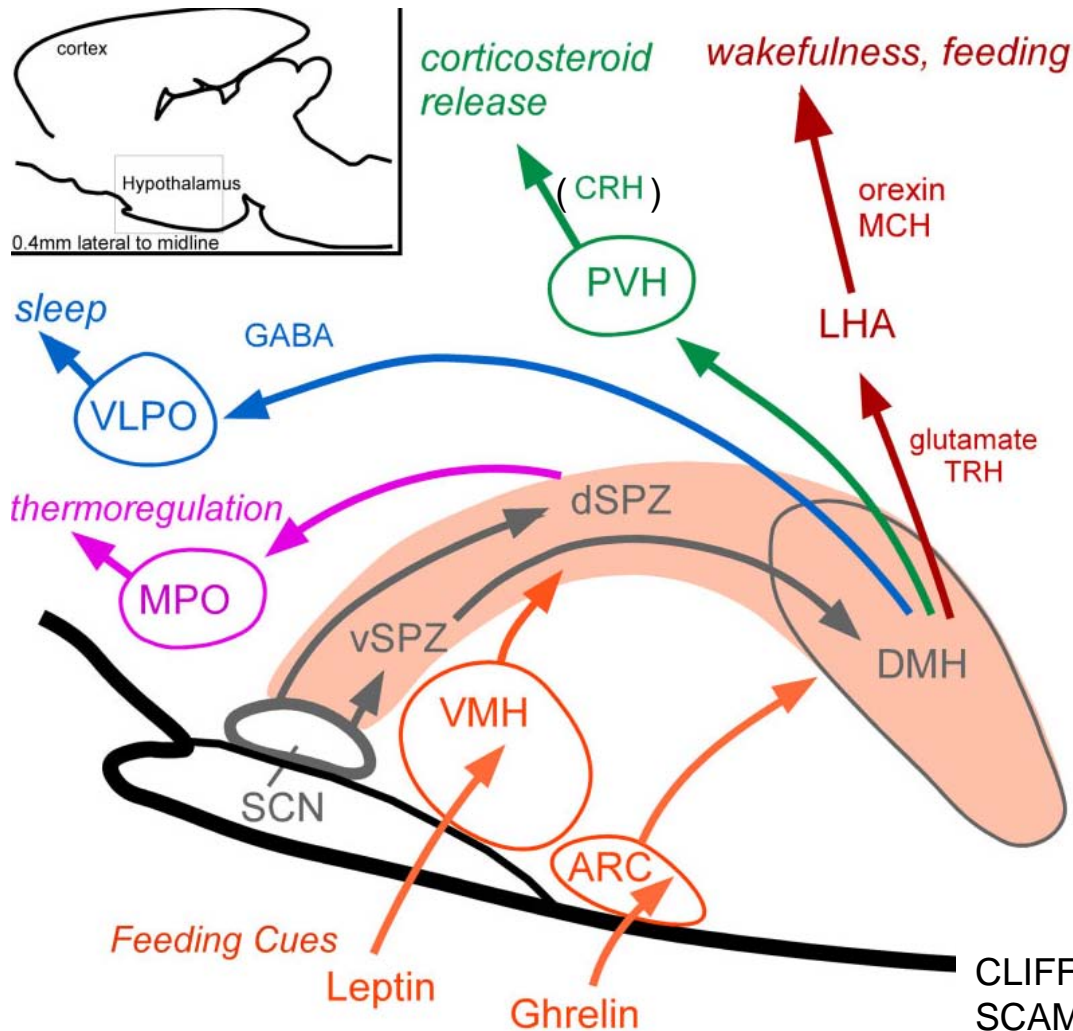
朝の光で周期24.5時間の生体時計は
毎日周期24時間にリセット

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約24.5時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

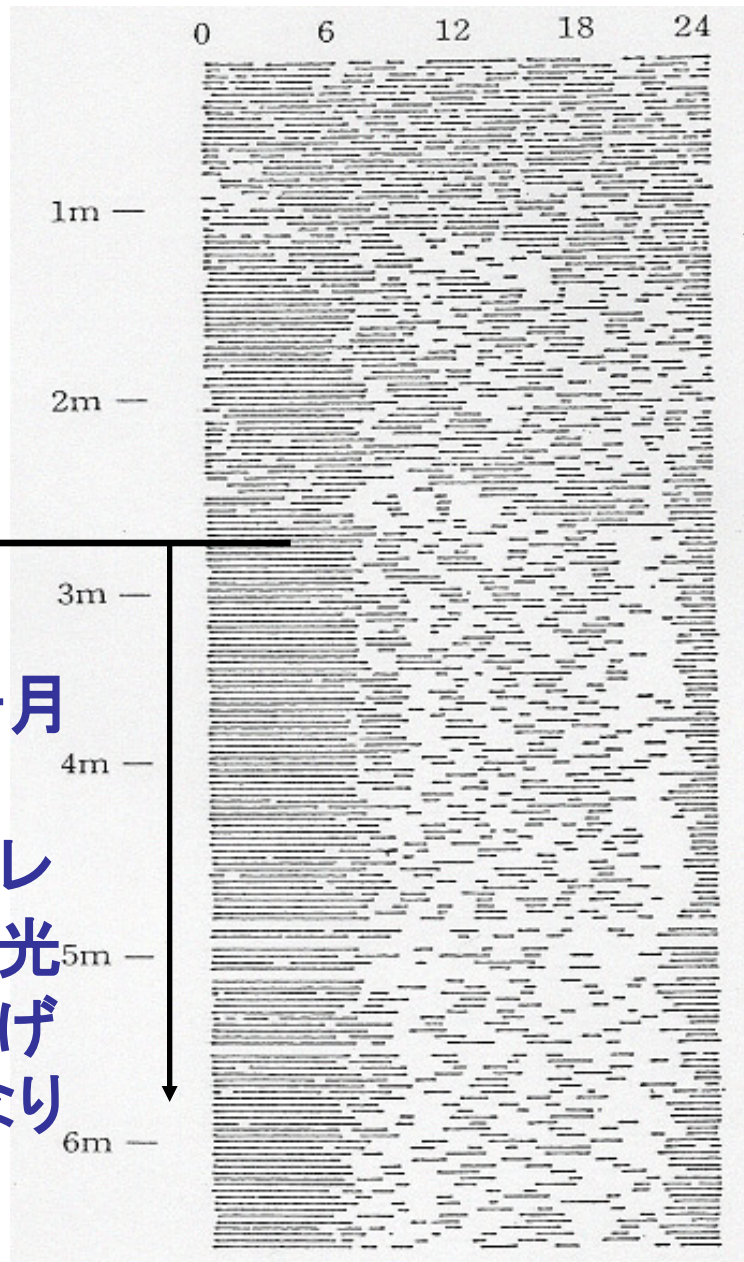


視交叉上核 (SCN) からの出力が 種々の生体現象の概日リズムを制御



ARC, arcuate nucleus;
 CRH, corticotropin-releasing hormone;
 DMH, dorsomedial nucleus;
 dSPZ, dorsal subparaventricular zone;
 LHA, lateral hypothalamic area;
 MCH, melanin-concentrating hormone;
 MPO, medial preoptic nucleus;
 PVH, paraventricular nucleus;
 SCN, suprachiasmatic nucleus;
 TRH, thyrotropin-releasing hormone;
 VLPO, ventrolateral preoptic nucleus;
 VMH, ventromedial nucleus;
 vSPZ, ventral subparaventricular zone.

生後
3-4ヶ月
以降
このズレ
は朝の光
のおかげ
でなくなり
ます。



生体
リズムが
毎日
少しずつ
遅く
ずれます
(フリーラン)。

生体時計が自由
(フリー)に
活動(ラン)する。

このズレは
生体時計
と
地球の周期
との差です。

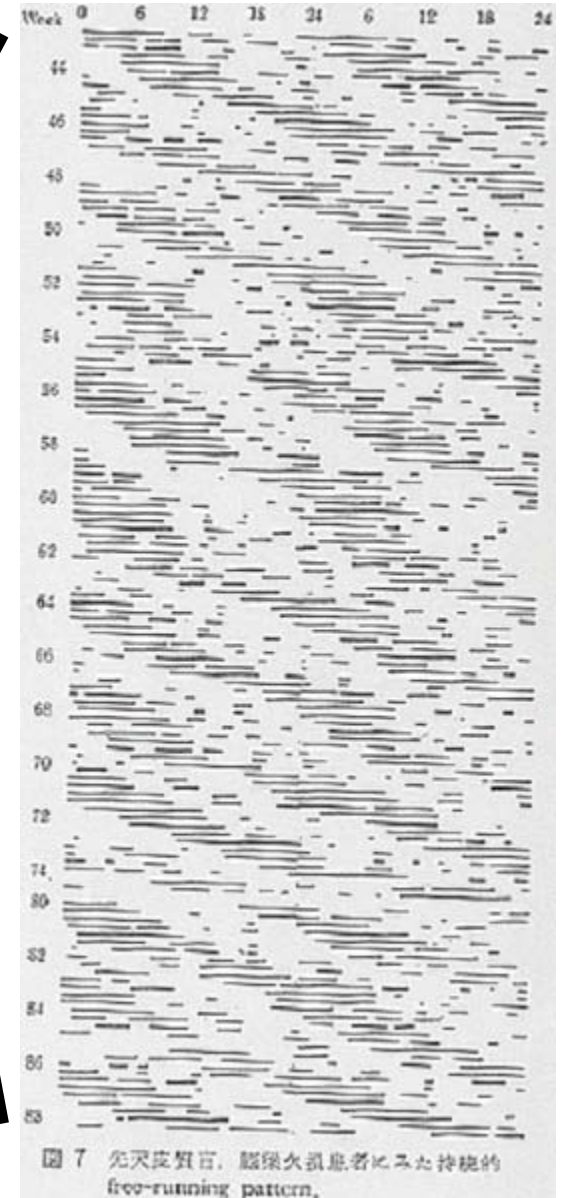
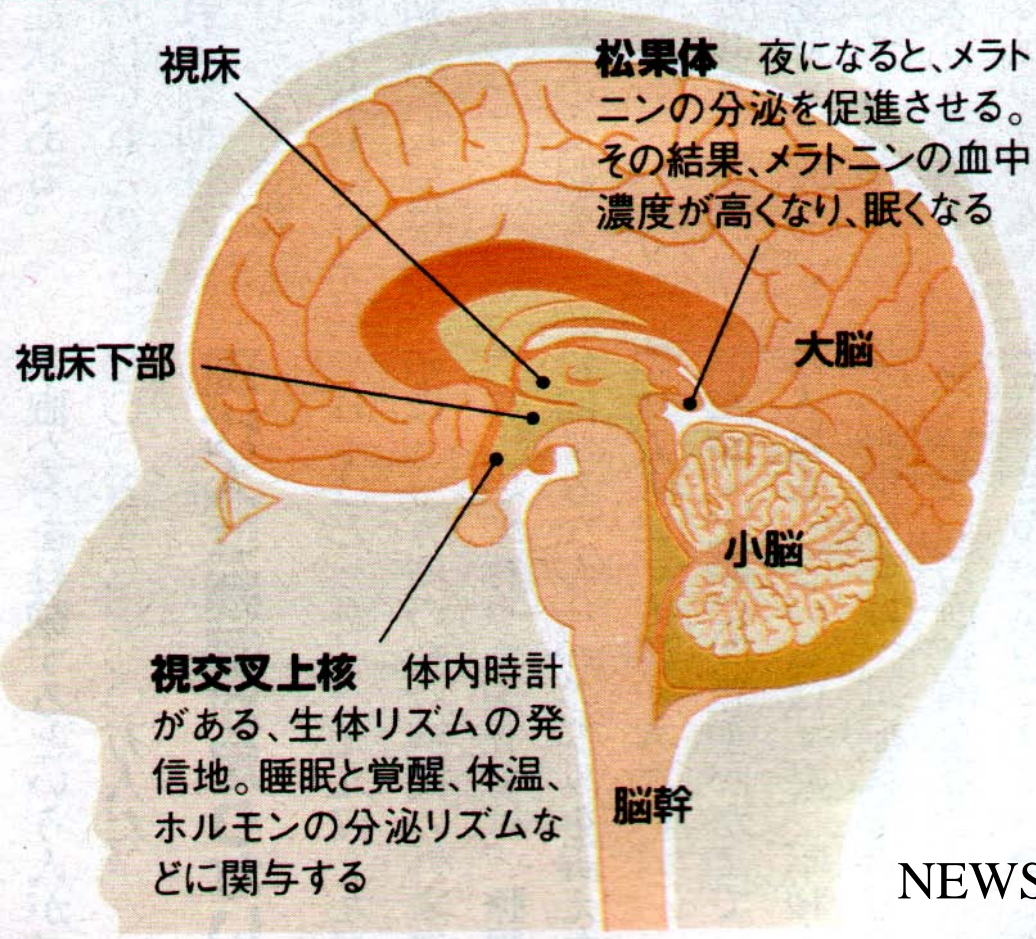


図7 先天性短日、脳損欠損患者による持続的 free-running pattern.

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約24.5時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



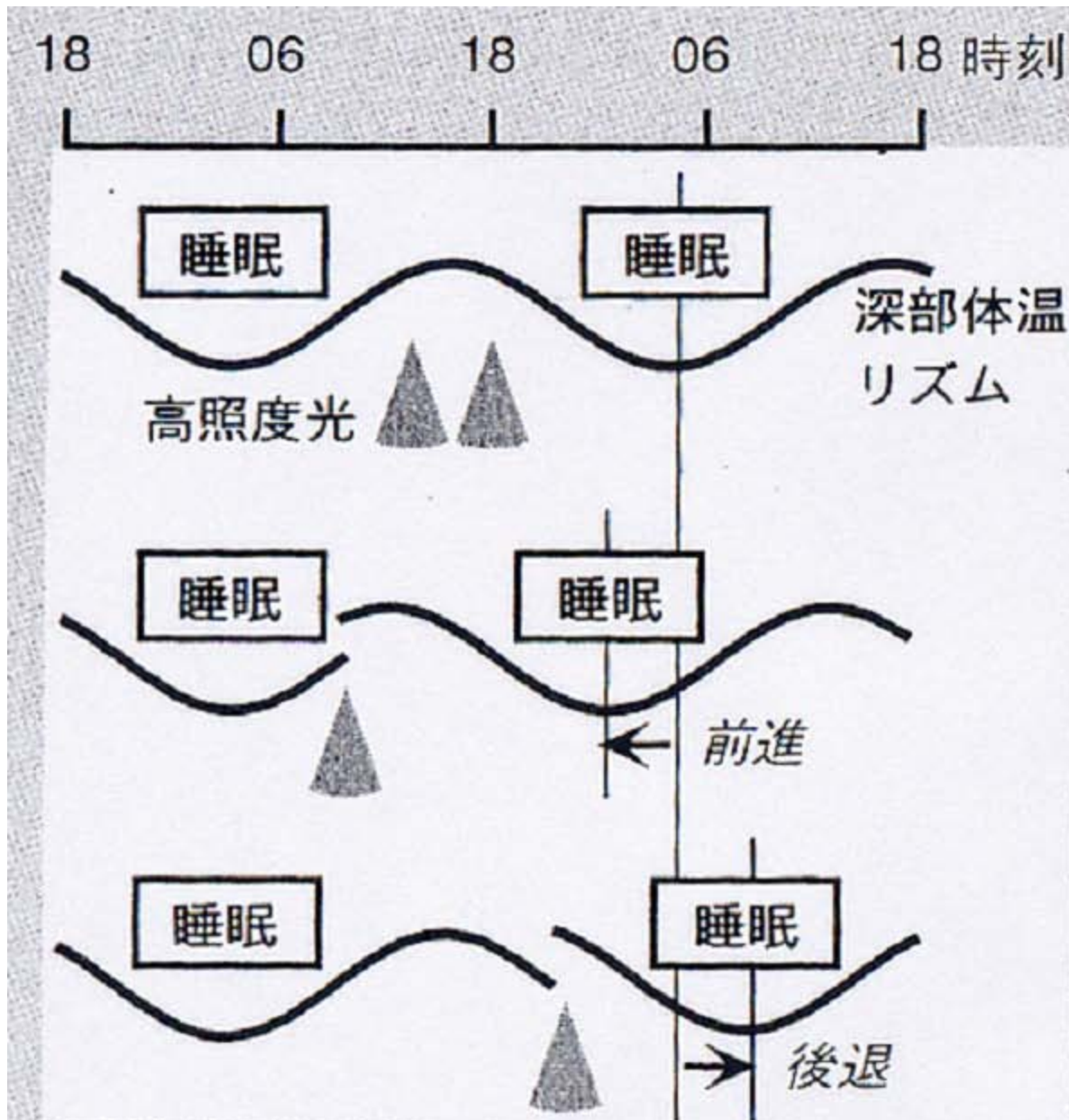
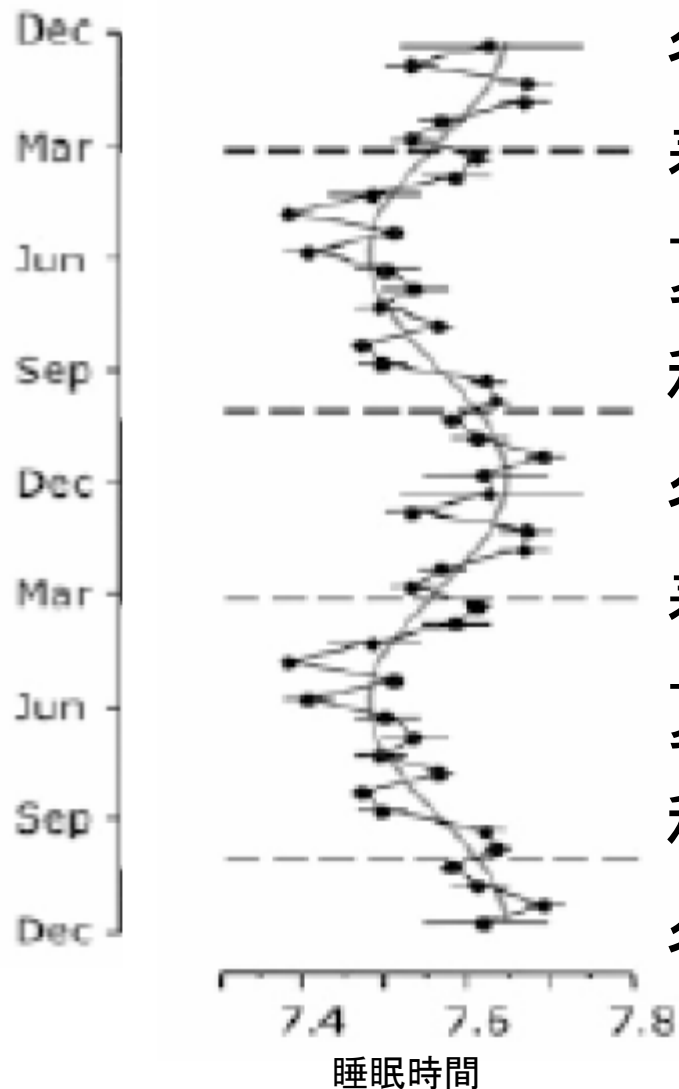


図1 光によるヒト生物リズムの位相反応

日中の時間帯の高照度光は位相反応をおこさない(上段)。早朝の時間帯に高照度光を照射すると、深部体温および睡眠相が早まる(中段)。前夜の就寝時刻前後に高照度光を照射すると深部体温および睡眠相が遅れる(下段)。



冬
春
夏
秋
冬
春
夏
秋
冬

**実際
睡眠時間は
冬に長く、夏に短い。
冬は朝寝坊で、
夏は早起き。**

Current Biology 17, 1996-2000, 2007

Report

The Human Circadian Clock's
Seasonal Adjustment Is Disrupted
by Daylight Saving Time

Thomas Kantermann,¹ Myriam Juda,¹ Martha Merrow,²
and Till Roenneberg^{1,*}

¹Ludwig-Maximilian-University
Goethestrasse 31
D-80336 Munich
Germany

²Department of Chronobiology
University of Groningen
9750AA Haren
The Netherlands

A STUDY OF THE ASSOCIATION BETWEEN SLEEP HABITS
AND PROBLEMATIC BEHAVIORS IN PRESCHOOL CHILDREN

Chronobiology International, 25(4): 549–564, (2008)

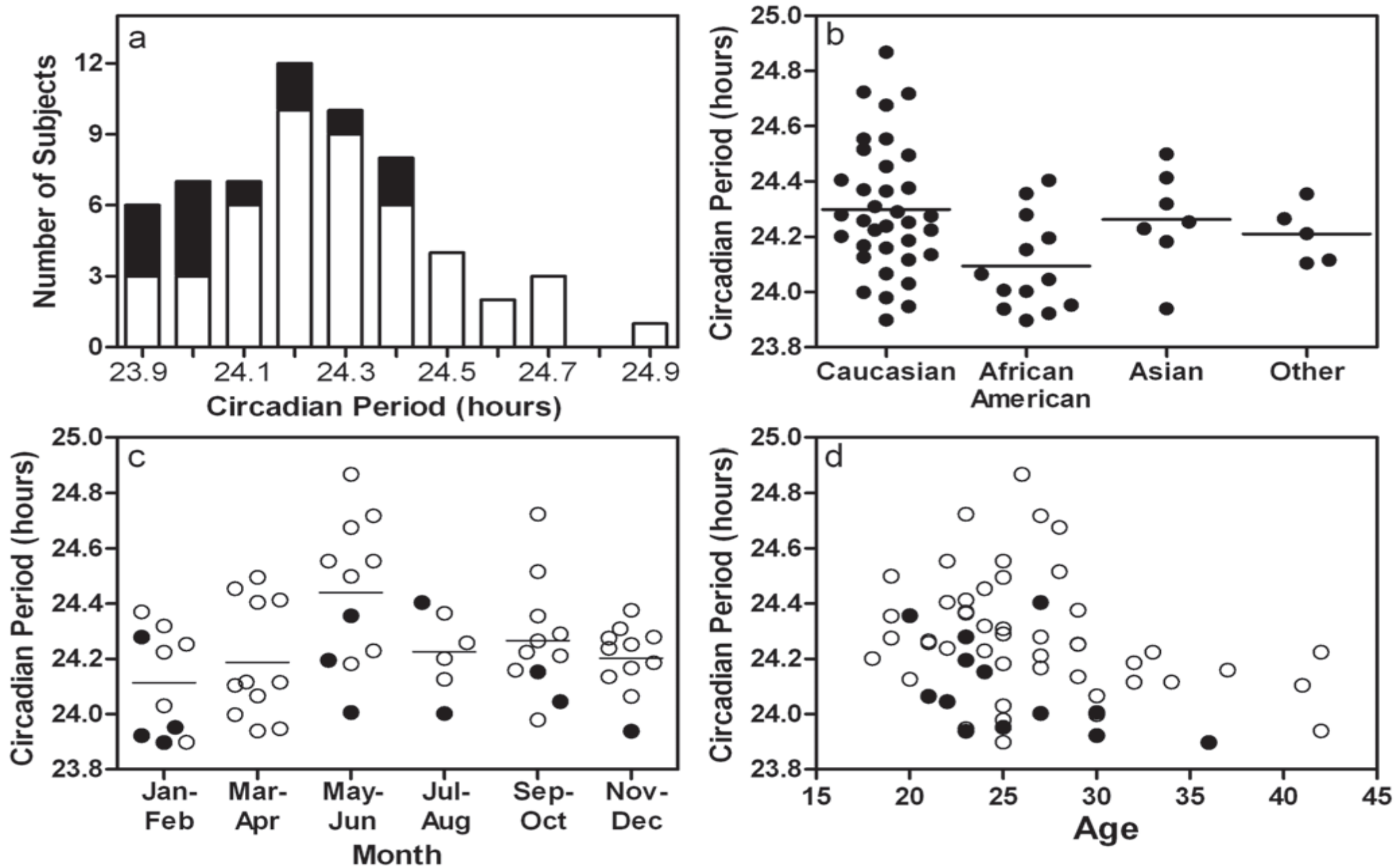
Atsushi Yokomaku,¹ Kyoko Misao,¹ Fumitaka Omoto,¹ Rieko Yamagishi,¹
Kohsuke Tanaka,¹ Kohji Takada,¹ and Jun Kohyama²

4–6歳の138名で睡眠習慣とCBCCL(Child Behavior Checklist) の得点との関連をみた。



就床・起床時刻が遅く、不規則性なほど、
CBCCLの得点が高かった
(＝問題行動を高める可能性が示唆)。

報告者(報告年)	対象	夜型では……
Yokomakuら (2008)	東京近郊の4-6歳 138名	問題行動が高まる可能性
Giannottiら (2002)	イタリアの高校生6631人	注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。
Wolfson ら (2003)	中学生から大学生	夜ふかし朝寝坊で 学力低下 。
Gauら (2004)	台湾の4-8年生1572人	moodiness (気難しさ、むら気、不機嫌) との関連が男子で強い。
原田 (2004)	高知の中学生613人	「 落ち込む 」と「 イライラ 」の頻度が高まる。
Caciら (2005)	フランスの学生552人	度合いが高いほど 衝動性 が強い。
Gainaら (2006)	富山の中学生638人	入眠困難、短睡眠時間、 朝の気分の悪さ、日中の眠気 と関連。
Gauら (2007)	台湾の12-13歳1332人	行動上・感情面での問題点が多く、 自殺企図、薬物依存 も多い。
Susman ら (2007)	米国の8-13歳111人	男児で 反社会的行動、規則違反、注意に関する問題、行為障害 と関連し、 女兒は攻撃性 と関連する。
国際がん研究 機関 2006		発がん性との関連を示唆



Smith MR, Burgess HJ, Fogg LF, Eastman CI. Racial differences in the human endogenous circadian period. PLoS One. 2009 Jun 30;4(6):e6014.

なぜ生体時計の周期(1日)は24時間ではないのか？

夜の受光の問題点

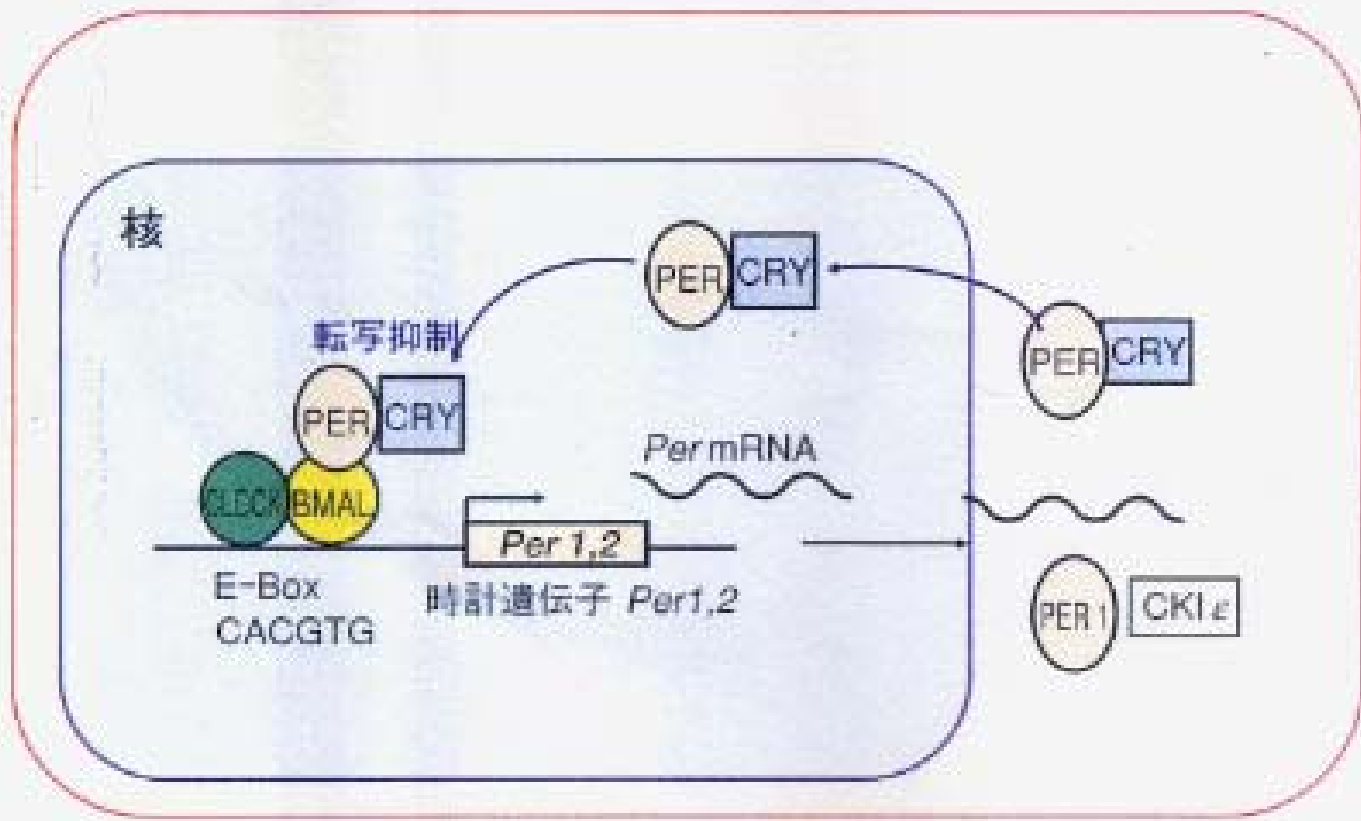


図3 哺乳類における時計遺伝子発振のコアループ
 時計遺伝子群の E-Box に CLOCK/ BMAL のヘテロ二量体が結合し、時計遺伝子 *Per* の転写を促進する。産生された PER 蛋白はカゼインキナーゼ ϵ (CKI ϵ) によるリン酸化を受ける。核移行した PER は PER/CRY の複合体を形成し、CLOCK/BMAL による転写活性化を抑制する (オートフィードバック)。この繰り返しが約 24 時間の周期を作り出す。

- ・遺伝子は生物の遺伝情報を担っている。
- ・遺伝情報を担っている化学物質はDNA(デオキシリボ核酸)。
- ・DNAはデオキシリボース(五炭糖)とリン酸、塩基からなり、鎖状の分子構造。
- ・DNA鎖の中の塩基の配列として遺伝情報は保存。
- ・塩基はアデニン、グアニン、シトシン、チミンの4種類で、A、G、C、Tと略す。
- ・DNAの塩基配列はRNA(リボ核酸)に転写されたあと、翻訳されてたんぱく質に合成。
- ・RNAの塩基にはチミン(T)の代わりにウラシル(U)が使われている。
- ・連続する3塩基が1単位(コドン)となって、タンパク質の構成成分たるアミノ酸を決める(図9 - 2)。
- ・たとえばCGAという配列はアルギニンというアミノ酸を規定する。
- ・アミノ酸がいくつか連なることで特定のたんぱく質が決まる。
- ・たんぱく質が、その生物の表現型(ある生物のもつ遺伝子型が形質として表現されたもの;血液型でいえば表現型AB(血液型がAB)はすべて遺伝子型もABだが、表現型A(血液型A)には遺伝子型AAとAOがある)を決める。
- ・これは遺伝情報がその時点の生物に影響する過程だが、遺伝情報は複製されて次世代に受け継がれる、という過程もある。

- ・この過程には遺伝情報(DNAの塩基配列)の複製が必要。
- ・DNA鎖は相補的二本鎖構造(2つのDNA鎖が相補的塩基対(AとT、GとCが水素結合でつながる)を利用して、互いに逆方向となるように結びついて、二重らせんとなっている)(図9 - 3)。
- ・このために、DNA情報の正確な複製が比較的容易に行われる。
- ・遺伝子はたとえばあるたんぱく質といった、ある一定の情報に対応。
- ・「時計遺伝子」は生体時計でリズムが作られること、時計機構が作られることに関連した遺伝子、という意味。
- ・遺伝子が数多く連なっているDNA鎖は、染色体というまとまりになる(図9 - 4)。
- ・DNA鎖上には必ずしも現時点では情報を有していないと考えられている塩基配列も存在する。
- ・染色体上の遺伝子の位置を示したものを、遺伝子地図や染色体地図と呼ぶ。
- ・ヒトには通常46本の染色体がある。
- ・通常半数ずつ両親から受け継ぐので、23対ある。
- ・1から22番の対44本と、X染色体が2本(女性)/X染色体とY染色体が各1本(男性) の計46本(図9 - 5)。

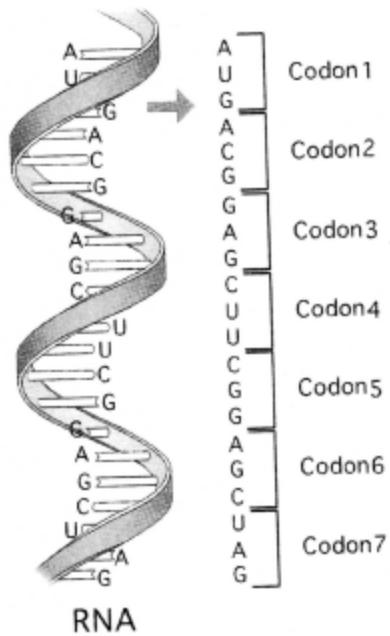


図9-2 RNAの構造とコドンの関係

連続する3つの塩基がひとつの単位(コドン)となつて、たんぱく質の構成成分であるアミノ酸を決める。この図ではUが使われているので、左はRNA上の塩基の連続。

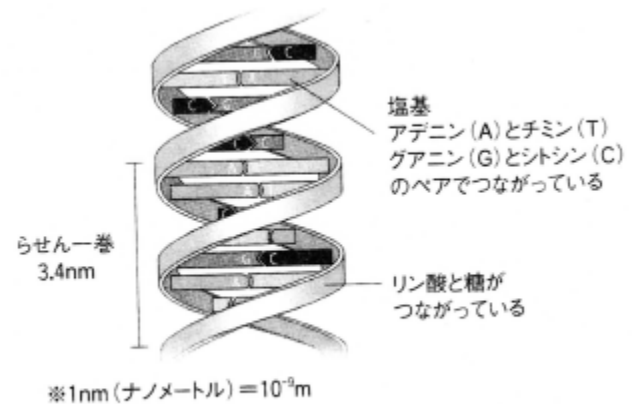


図9-3 二重らせん構造となっているDNA

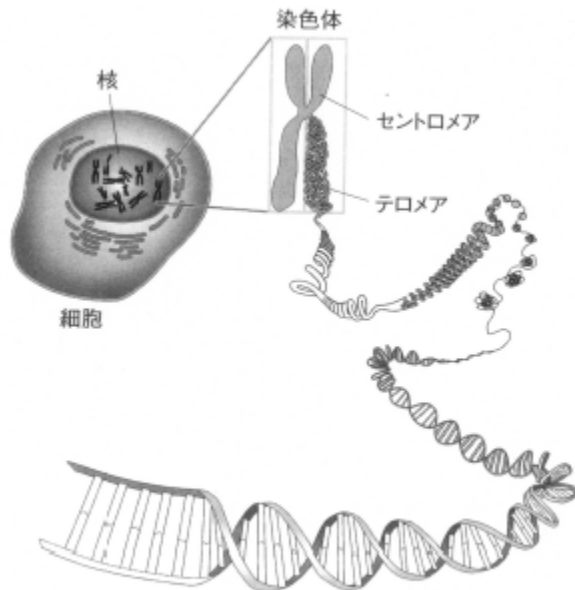


図9-4 DNAから染色体へ

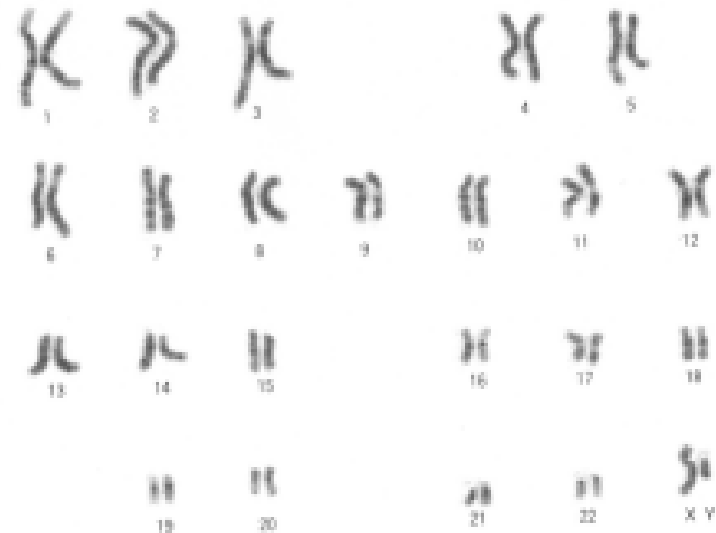


図9-5 ヒトの染色体

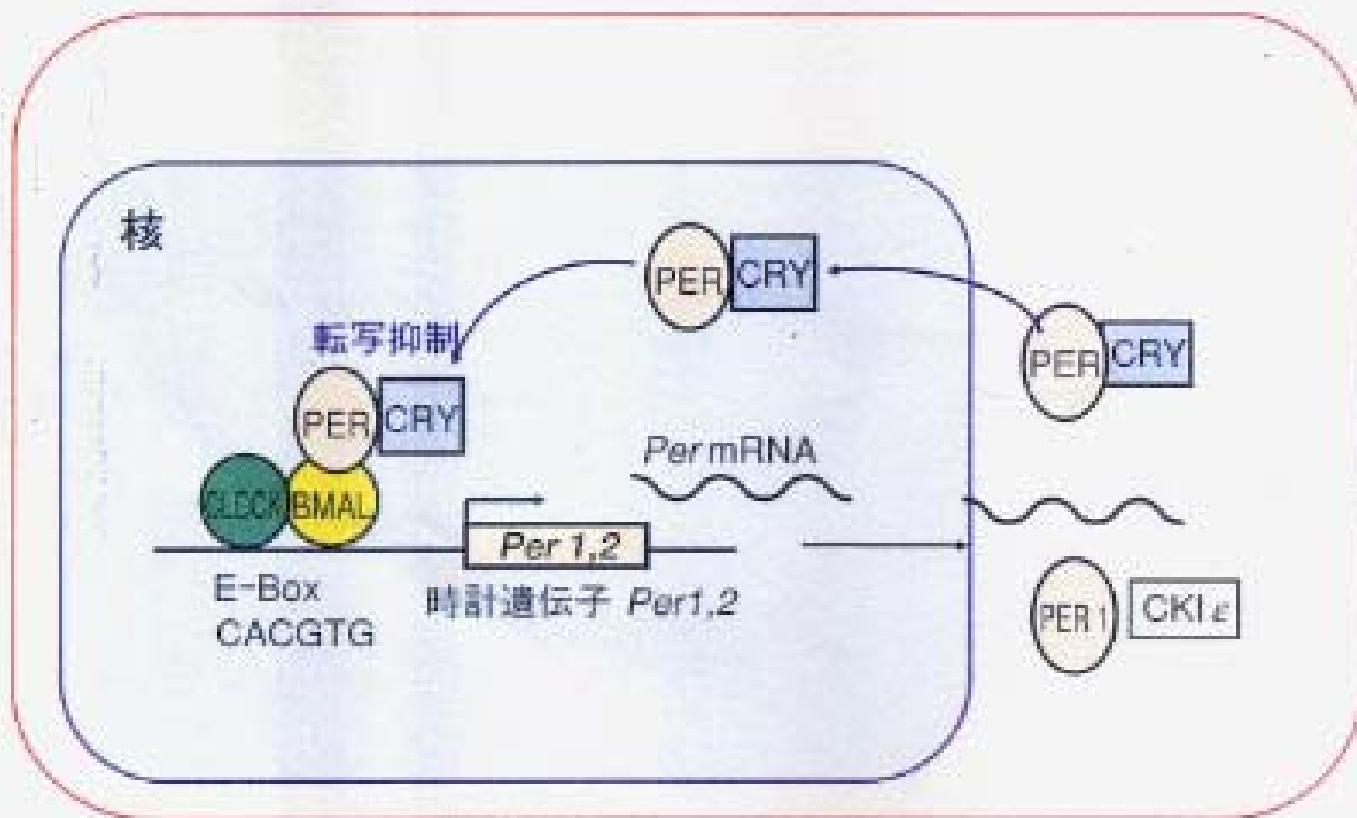
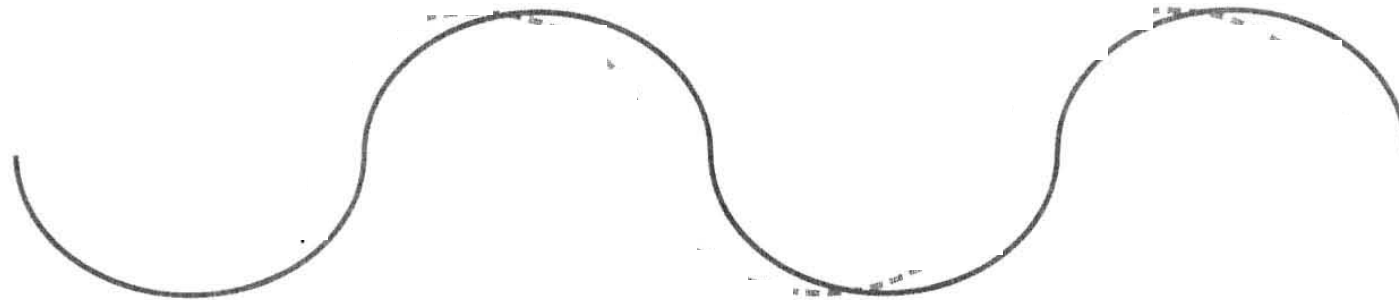


図3 哺乳類における時計遺伝子発現のコアループ
 時計遺伝子群の E-Box に CLOCK/BMAL のヘテロ二量体が結合し、時計遺伝子 *Per* の転写を促進する。産生された PER 蛋白はカゼインキナーゼ ϵ (CKI ϵ) によるリン酸化を受ける。核移行した PER は PER/CRY の複合体を形成し、CLOCK/BMAL による転写活性化を抑制する (オートフィードバック)。この繰り返しが約 24 時間の周期を作り出す。

時計遺伝子産物レベルの変動

大多数のヒトで周期は
24時間よりも長い 24.5時間？



主観的夜 主観的昼 主観的夜 主観的昼

PER1 転写レベル

Rosenwasser & Turek
Principles and Practice of Sleep Medicine 2005, 355

光刺激



網膜視床下部路



視交叉上核



グルタメート



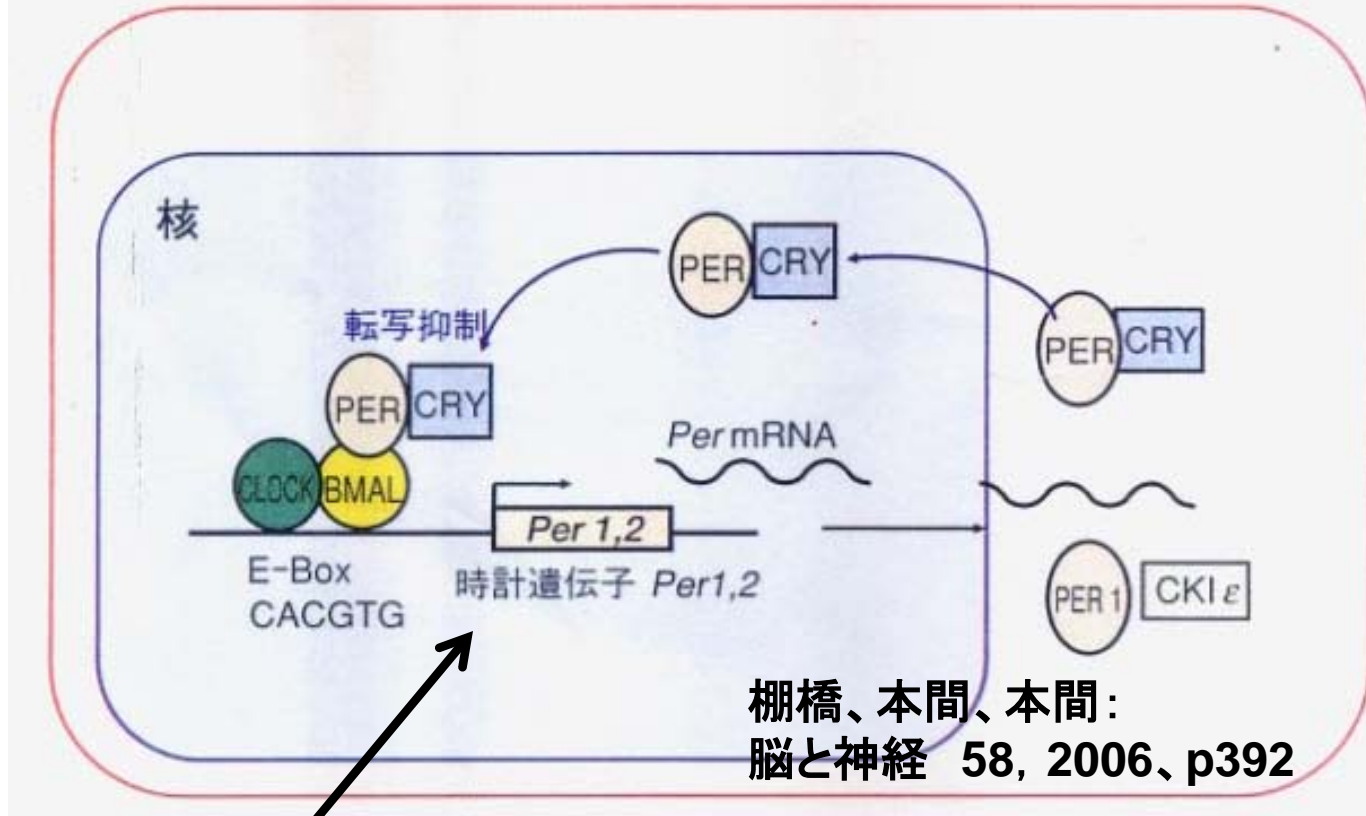
NMDA/non-NMDA

受容体



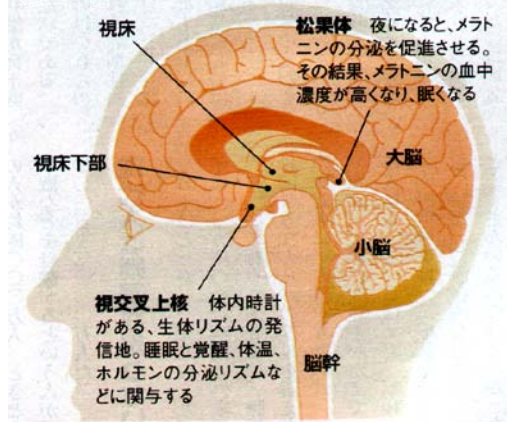
種々の

細胞内シグナル伝達

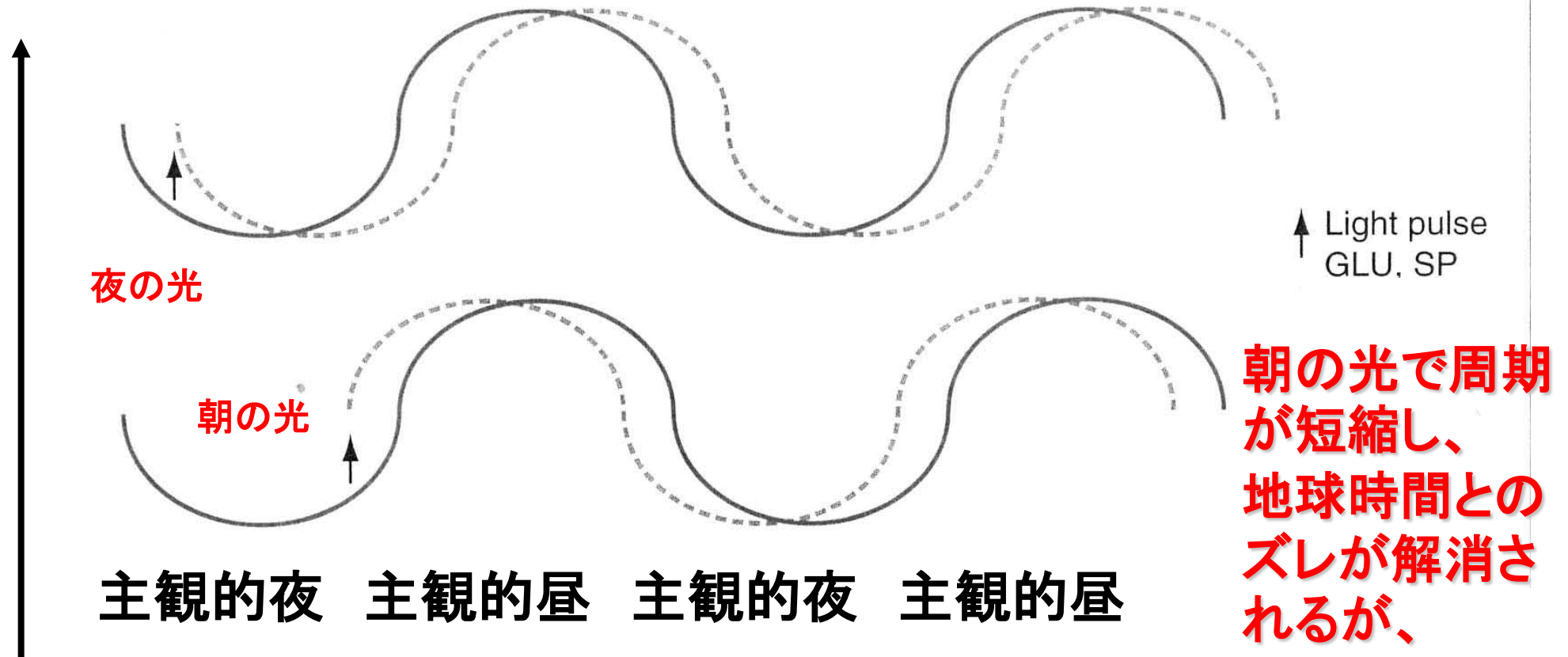


「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



視交叉上核への刺激の時刻が 時計遺伝子産物レベルに与える影響



朝の光で周期が短縮し、地球時間とのズレが解消されるが、夜の光で周期が延長する。

PER1 転写レベル

Rosenwasser & Turek

Principles and Practice of Sleep Medicine 2005, 355

夜の受光の問題点

- 生体時計の位相への影響

夜中の光で...体内時計バラバラ 理研チームが発見

機能停止で不眠症も

真夜中に光を浴びると眠れなくなるのは、細胞に組み込まれている体内時計が光の刺激でバラバラになり、機能停止に陥るのが原因であることを理化学研究所などの研究チームが突き止めた。この成果は、米科学誌「ネイチャー・セル・バイオロジー」(電子版)に22日掲載される。

体内時計は人間などの動物に生まれつき備わっている。体を作る細胞はいろいろな「時計遺伝子」を備えていて、心拍や体温などを約24時間周期で調節する。バランスが崩れると、不眠症になることもある。

理研の上田泰己チームリーダーらは、マウスの皮膚細胞を〈1〉網膜のように光を感じる〈2〉朝の活動モードに切り替える時計遺伝子が働くと、細胞自身が発光する——ように改造。そのうえで、改造細胞群に様々なタイミングで光を当てた。

正常なら細胞群は朝方光り、夜は消えるはずだが、真夜中に光を当てると、朝の発光が少なくなり、体内時計の働きが弱まった。**真夜中に光を3時間続けて当てると、体内時計の機能の一部が停止し、個々の細胞がバラバラに光るようになった。**

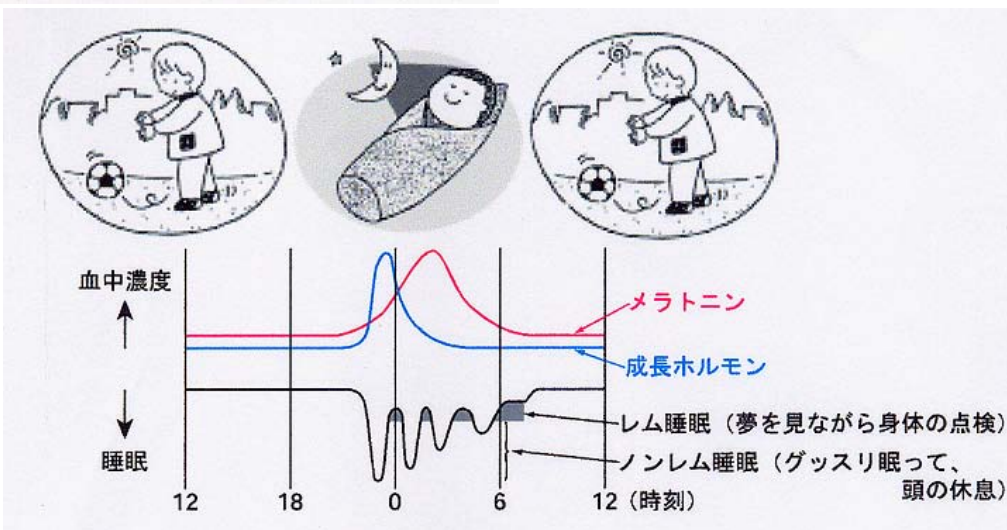
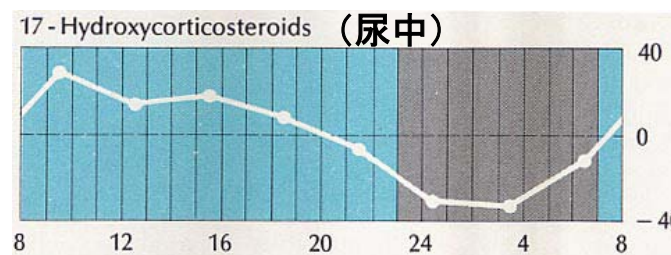
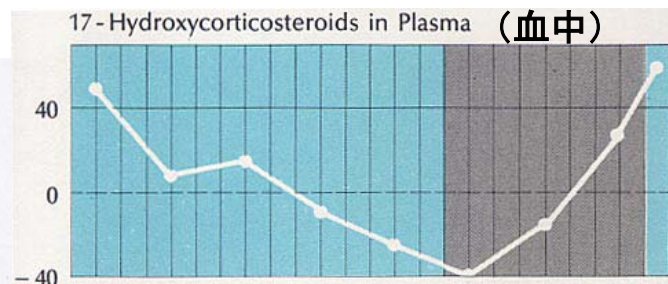
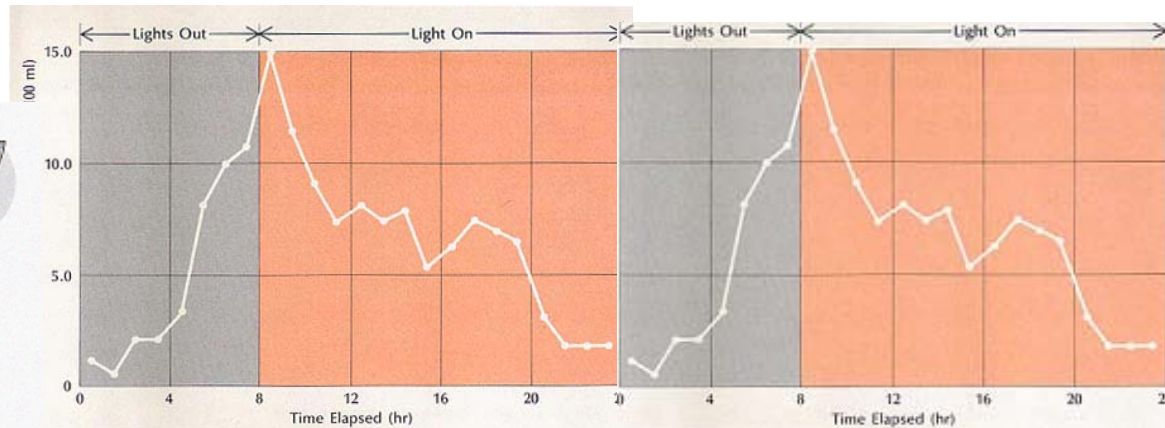
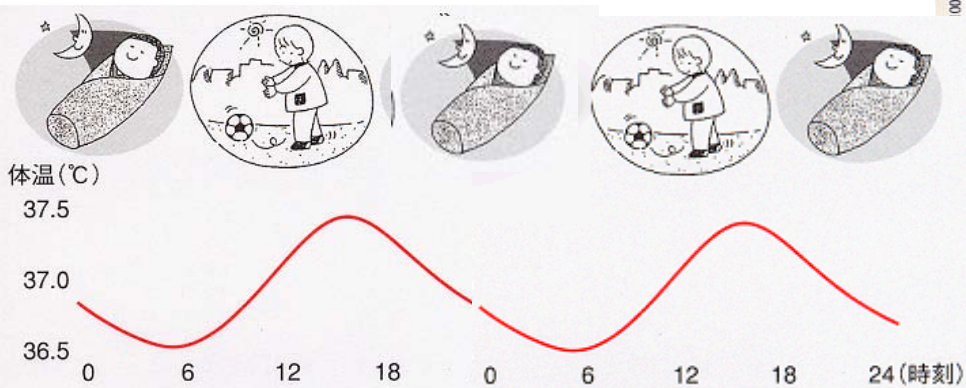
時計遺伝子 1997年に哺乳(ほにゅう)類で初めて発見されて以来、約10種類が確認されている。夜行性のマウスと人間では、遺伝子の働く時間が逆転している。遺伝子により体内時計が1周する時間は、マウスが約24時間、ショウジョウバエは23時間半など、種によって違う。

(2007年10月22日 読売新聞)

夜の受光の問題点

- 生体時計の位相への影響
- 生体時計の活動への悪影響

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



コルチコステロイドの日内変動

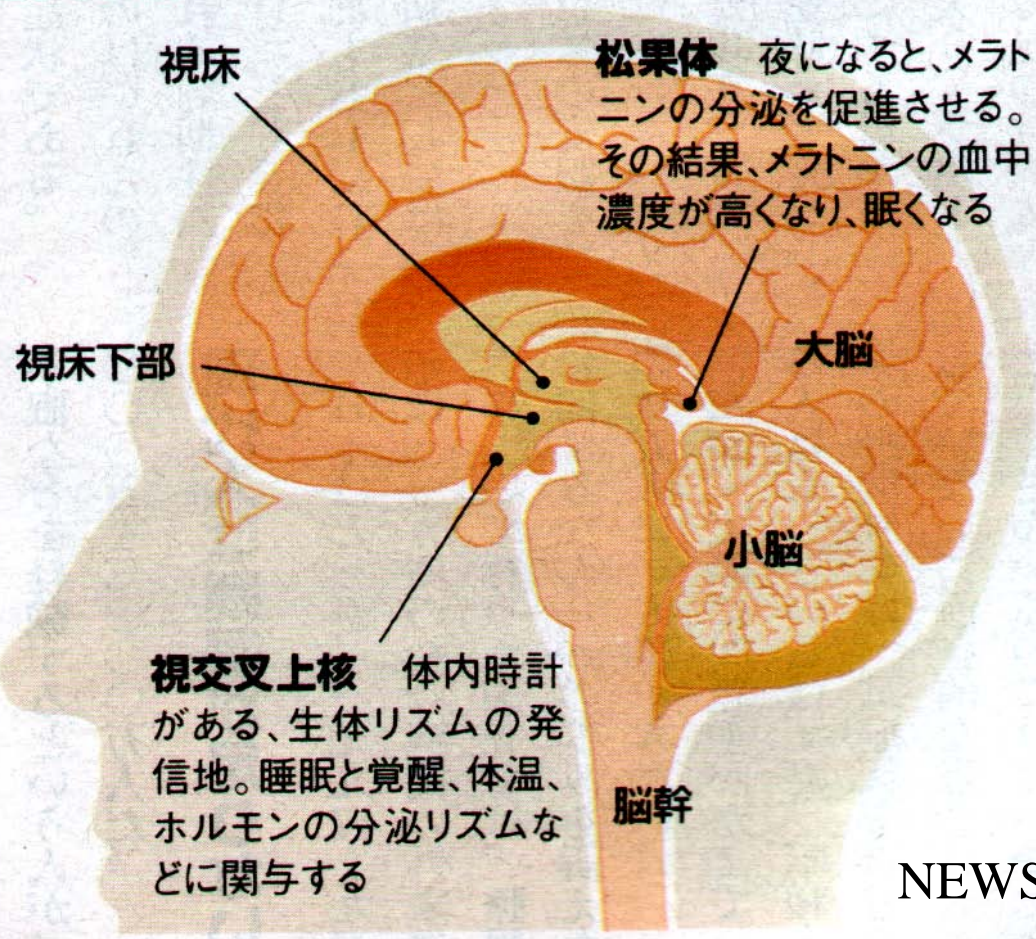
↓

朝高く、夕方には低くなるホルモン

朝の光で周期24.5時間の生体時計は
毎日周期24時間にリセット

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約24.5時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



メラトニンの働き

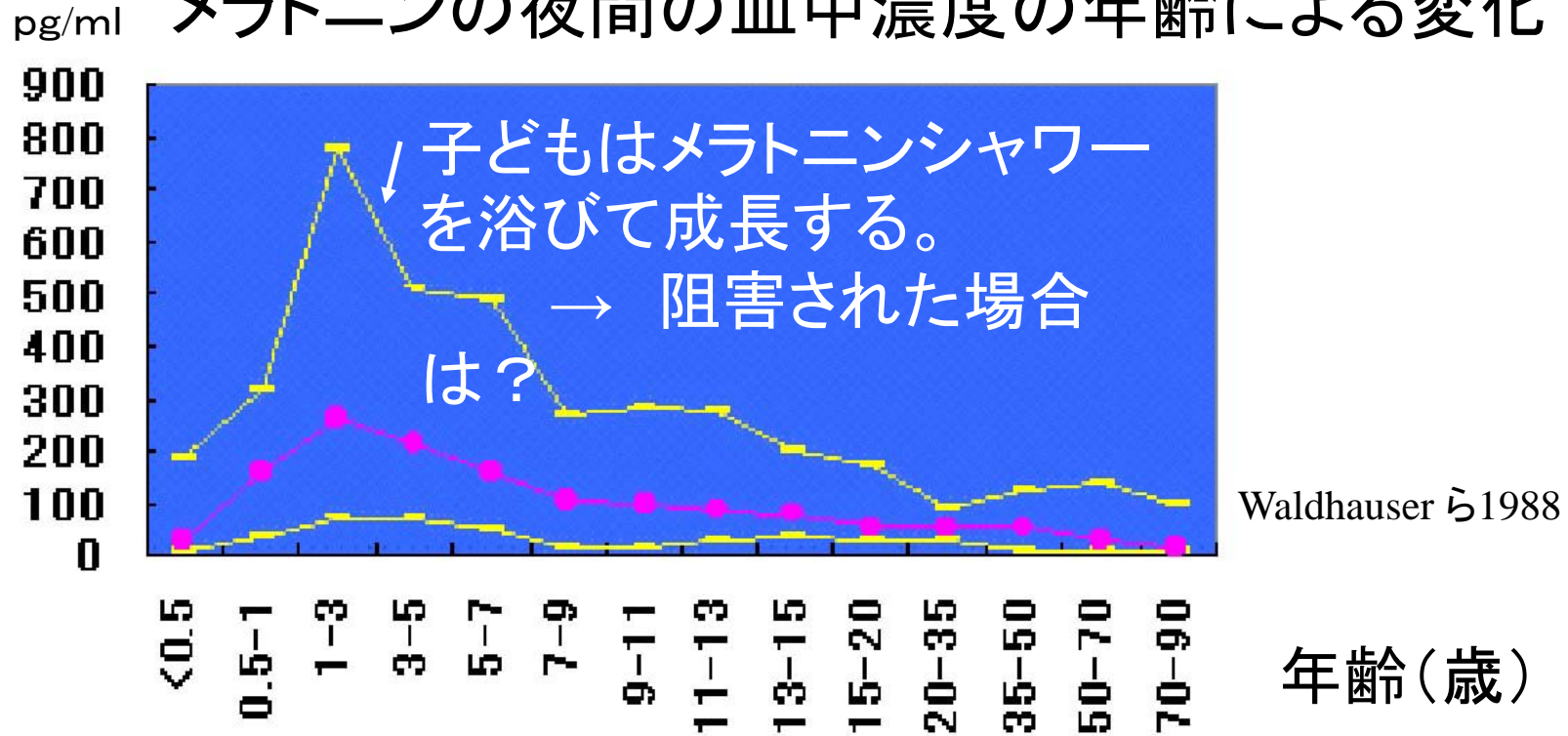
抗酸化作用(老化防止、抗ガン作用)

リズム調整作用(鎮静・催眠)

性的な成熟の抑制

メラトニン分泌は光で抑えられる。

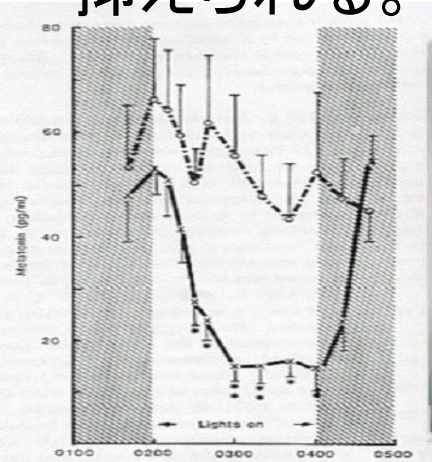
メラトニンの夜間の血中濃度の年齢による変化



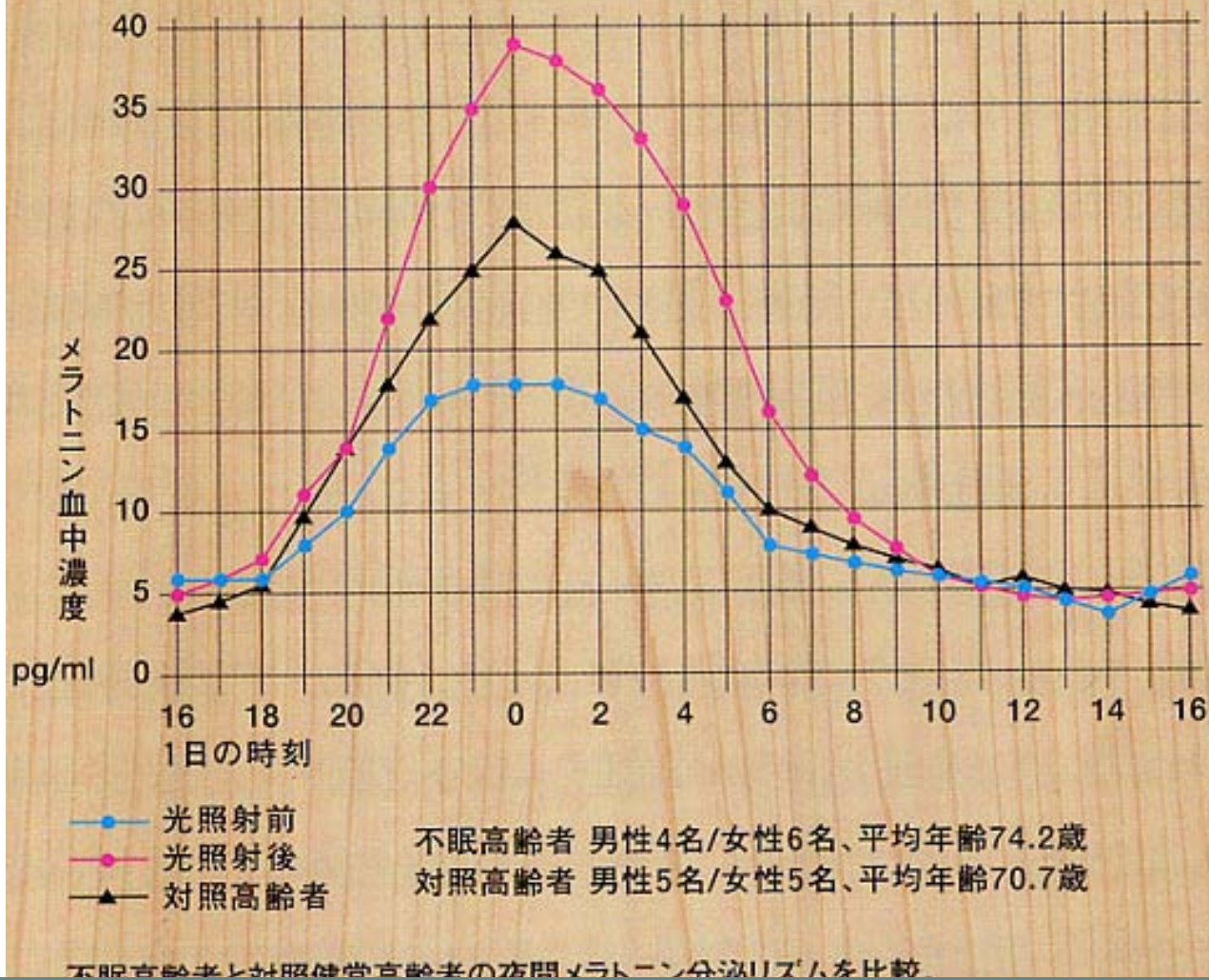
Late nocturnal sleep onset impairs a melatonin shower in young children 夜ふかしでメラトニン分泌低下

Jun Kohyama
Department of Pediatrics, Tokyo Medical and Dental University, JAPAN.

Key words: **melatonin; late sleeper; sleep deprivation; antioxidant; melatonin shower**



高照度光照射による夜間メラトニン分泌リズムの改善



メラトニン分泌は昼間の受光が増すと増す？

夜の受光の問題点

- 生体時計の位相への影響
- 生体時計の活動への悪影響
- メラトニン分泌の抑制

ヒトは昼行性の動物

Early awakening and early to bed as well as good conduct, thought, diet, interpersonal dealings and physical activity have been suggested for healthy life in [Ayurveda](#).

Ayurvedaとは、インドの伝統的な学問で、約五千年の歴史

[Singh RB](#), [Pella D](#), [Otsuka K](#), [Halberg F](#), [Cornelissen G](#).

New insights into circadian aspects of health and disease.

J Assoc Physicians India. 2002 Nov;50:1416-25.

ヒトは昼行性の動物

・黄帝内経素問、四気調神大論篇第二

春三月、…**夜臥早起**、…。夏三月、…**夜臥早起**、…。

秋三月、…**早臥早起**、…。冬三月、…**早臥晚起、必待日光**…。

冬以外は「**早起**」を勧めている。

冬の項では「**晩起**」、すなわち「少し遅く起きるべき」、とあるが、これに続く「**必待日光**」は「起床と就寝の時間は、日の出と日の入りを基準とするがよい」と解釈されている(東洋学術出版社刊)。

・病家須知 1832

病家須知

医薬に頼らぬ養生の知恵。
日本初の看護書を現代語訳

天保3年
1832

▼お江戸に学ぶ健康法―経験から培われた
予防医学の知識は現代にも通じる。日本の
看護や介護の原点がある―朝日新聞2/26

びようかすち 平野重誠原著 天保三年
刊。庶民の健康を熱く願い著された家庭
医学百科。小曾戸洋監修、中村篤彦監訳
看護史研究会編著 ●29000円(案内呈)

から日の出までを夜として、それ
れぞれを六等分(昼二時、明六時、
朝五時、朝四時、昼九時、夜八時、
夕七時、夜二時、夜九時、夜五時、夜
四時、夜九時、夜八時、夜七時)と
して時を決める方法(不定時法)
が用いられていた。したがって、
夏の昼の一刻は長く、夜の
それは昼の半分ほどであり、逆
に冬の昼の一刻は夜のそれより
も短くなる。昼夜の時間が極端
に異なる夏至と冬至では、四割
近い違いとなるので、底本の
「冬の夜は二時或は二時半」と
「夏は四時」とは、現在の定時
法でいえば、ほぼ同じ時間にな

次には睡眠を制限すべきである。多く眠るのは怠け

心からおこる。これは諸病が発生する原因になる。多
く眠る者は気持ちがいかに暗くなり、善の心が鈍感
になっていくものである。おそれて深く慎むべきであ
る。だからといって、あまり眠らないように我慢する
のはよくない。ほどほどに規則正しく、過不足がない
ようにすべきである。冬の夜は二刻あるいは二刻半、
夏は四刻をちようどよい時間とする。夜は早く寝て、
朝は日の出前に起きるのがよい。昼寝はもつともよく
ない。飽食は眠気を誘う仲立ちになる。腹一杯食べて
すぐに眠ることはもつとも身体の害になる。酒を飲み
すぎて眠ることは寿命を縮める道理である。したがっ
て慎むべきことである。

次には睡眠を制限すべきである。多く眠るのは怠け

多く眠るのは怠け

心からおこる。これは諸病が発生する原因になる。多
く眠る者は気持ちがいかに暗くなり、善の心が鈍感
になっていくものである。おそれて深く慎むべきであ
る。だからといって、あまり眠らないように我慢する
のはよくない。ほどほどに規則正しく、過不足がない
ようにすべきである。冬の夜は二刻あるいは二刻半、
夏は四刻をちようどよい時間とする。夜は早く寝て、
朝は日の出前に起きるのがよい。昼寝はもつともよく
ない。飽食は眠気を誘う仲立ちになる。腹一杯食べて
すぐに眠ることはもつとも身体の害になる。酒を飲み
すぎて眠ることは寿命を縮める道理である。したがっ
て慎むべきことである。

朝は日の出前に起きるのがよい。昼寝はもつともよく

ない。飽食は眠気を誘う仲立ちになる。腹一杯食べて
すぐに眠ることはもつとも身体の害になる。酒を飲み
すぎて眠ることは寿命を縮める道理である。したがっ
て慎むべきことである。

ヒトは昼行性の動物

・黄帝内経素問、四気調神大論篇第二

春三月、…**夜臥早起**、…。夏三月、…**夜臥早起**、…。

秋三月、…**早臥早起**、…。冬三月、…**早臥晚起、必待日光**…。

冬以外は「**早起**」を勧めている。

冬の項では「**晚起**」、すなわち「少し遅く起きるべき」、とあるが、

これに続く「**必待日光**」は「起床と就寝の時間は、日の出と日の入りを基準とするがよい」と解釈されている(東洋学術出版社刊)。

・病家須知 1832

夜は早寝、朝は日の出ぬ前に起がよし

(ヨルハハヤクネ、アサハヒノデヌマエニオキルガヨシ)

いずれも日の出とともに起きよ、**朝型生活**をとということか。

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



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。

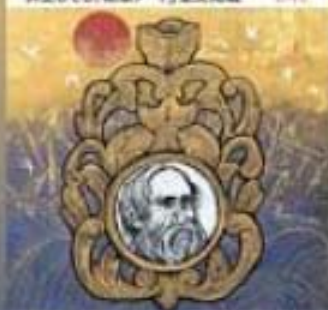
鮮明できれいな白です。

Take Home Message 8

- ヒトは昼行性の動物

文藝春秋

日本国民に告ぐ
井上ひさし「絶筆ノート」全文掲載



6月10日発売 定価 750円(税込)

文藝春秋 2010年7月号

一学究の
救国論

日本国民に告ぐ 藤原正彦

井上ひさし「絶筆ノート」全文掲載

立ち読み




 [立ち読みする](#)

- ・ [一学究の救国論 日本国民に告ぐ / 藤原正彦](#)
- ・ [直撃「みんなの党」に任せられるか / 渡辺喜美](#)
- ・ [井上ひさし「絶筆ノート」](#)
- ・ [立川談志「最期の大放談」聞き手 福田和也](#)
- ・ [「聖少女」榊美智子の青春と死 / 長崎暢子×大口勇次郎×北原 敦 司会 江刺昭子](#)

中吊り広告



 [7月号の中吊り広告を見る](#)

目次



 [7月号の目次を見る](#)

山田 宗睦（やまだ むねむつ、[1925年5月21日](#) - ）は、評論家、哲学者。[山口県下関市](#)生まれ。幼少期を下関、[稚内](#)、[金沢](#)、[函館](#)で過ごし、[水戸高等学校](#)から[京都帝国大学](#)文学部哲学科卒。1979－95年[関東学院大学](#)教授。左翼・戦後民主主義者として評論活動を始め、1965年『危険な思想家』で、[石原慎太郎](#)、[三島由紀夫](#)、[福田恒存](#)など「保守」と見られる知識人を批判し、ベストセラーとなった。しかしその後、自らその単純さを認め、「今から思えば「危険な思想家」など先が見えぬまま書いた恥ずかしい本でしてね」と述懐した（「朝日新聞」1989年10月27日夕刊）。その頃からは、『[古事記](#)』『[日本書紀](#)』の現代語訳や注釈に手を染めている。

「戦後民主主義や[近代立憲主義](#)によって、日本人は[共同体](#)意識に根ざした良心を失い[利己主義](#)に走り、[家父長制](#)や[純潔主義](#)などの[伝統](#)文化も破壊された」との主張が保守的な論者から唱えられている。このような批判は、すでに1960年代から[三島由紀夫](#)（「[文化防衛論](#)」）らにより行われていたが、当時は進歩的文化人の勢力が強かったこともあまり知られることはなかった。近年、進歩的文化人の退潮に伴ってこれらの思想や著書が普及するようになった。

お稲荷さんときつね

- 稲荷神(稲荷大神、稲荷大明神)は、[山城国稲荷山\(伊奈利山\)](#)、すなわち現在の伏見稲荷大社に鎮座する神で、伏見稲荷大社から[勧請](#)されて全国の稲荷神社などで祀られる食物神・農業神・殖産興業神・商業神・屋敷神である。
- 『[山城国風土記](#)』逸文には、伊奈利社(稲荷社)の[縁起](#)として次のような話を載せる。秦氏の祖先である伊呂具秦公(いろぐのはたのきみ)は、富裕に驕って餅を的にした。するとその餅が白い鳥に化して山頂へ飛び去った。そこに稲が生ったので(伊弥奈利生ひき)、それが神名となった。
- 狐は古来より日本人にとって神聖視されてきた。[720年](#)、既に『[日本書紀](#)』に[日本武尊](#)を助ける白狐が登場している。
- [711年](#)に、最初の稲荷神が登場する。宇迦之御魂神(うかのみたま)は別名「御饌津神」(みけつのかみ)と言う。[狐](#)の古名を「けつ」と言い、御饌津神を「三狐神」と解して、狐は稲荷神の[使い](#)に収まった。

- 稲荷信仰は食物神への信仰ですが、キツネはケツネの音韻変化であり、

「ケ」は食べ物を意味する古語

「ツ」は接続詞のノ

「ネ」は根と同意語で、大本や根源の意味

ですから「ケツネ」とは「食の根源」を意味する言葉です。それが動物の狐と意味が混同され、動物の狐が稲荷の神使と同一視されたのではと考えられます。

- 稲荷信仰とは関係なく、狐を霊獣とする信仰が存在していた。

イソップ寓話 ウサギとカメ の教訓は？

- ある時、ウサギに歩みの鈍さをバカにされたカメは、山のふもとまでかけっこの勝負を挑んだ。
- かけっこを始めると予想通りウサギはどんどん先へ行き、とうとうカメが見えなくなってしまった。
- ウサギは少しカメを待とうと余裕綽々で居眠りを始めた。
- その間にカメは着実に進み、ウサギが目を覚ましたとき見たものは、山のふもとのゴールで大喜びをするカメの姿であった。

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
12	7月21日	眠りの社会学 -SHT
13	7月28日	まとめと試験