

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	9月26日	オリエンテーション
2	10月3日	眠りの現状
3	10月10日	眠りを眺める
4	10月17日	眠るのは脳
5	10月24日	寝不足では・・・
6	11月7日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月14日	眠りと物質・様々な眠り
8	11月21日	睡眠関連病態
9	11月28日	眠りの社会学
10	12月19日	Pros/Cons
11	1月16日	講演会形式で
12	1月23日	まとめのビデオと試験

Take Home Message 8

- 「睡眠障害」はsleep disorders の訳語としては不適切。

Hibuki をどうしたくなったか？

- 目が合うとかawaiiそうな気持ちになって助けてあげたくなった。叩きたくなった。どうにかしてあげたくなる。可愛そうだとは思わない。同情する人がいることに驚いた。抱きつきたくなる。切なくなった。大事にしてあげたくなった。守りたくなった。腹話術に使う。わしゃわしゃしたくなる。一緒に寝たい。枕元に置く。きちんと立たせたい。カーテンをまとめるのに使う。手足を結びたくなる。どこかに巻きつけたくなる。手と手、足と足をパンパンしたくなる。足を持ってぶら下げる。変なポーズを取らせる。体育座りさせる。

日本におけるヒブッキーの活動
大船渡市避難センターで
「ヒブッキー」人形を用いた治療
苦痛・ストレス・危機的状況によって傷ついた
子どもへの遊戯・創造・学習能力の癒し



フローラ・モール医学博士

シャイ・ヘン=ガル教授

アヴィ・サデー教授

ジョイント・イスラエル

教育省心理相談サービス

テルアビブ大学

予防的第一段階:ヒブッキー人形による治療



成長にとって自然な環境で「世話をする者」(CARETAKERS)との絆が存在する中で子どもは危機から回復し、生き続けていくことができる、という事実は、存在をおびやかされるような事態においても同じことが言える。

必要に応じて感情を解放し、ストレスと取り組むための肯定的な道筋をつくってやることで子どもを励まし、活気にみちた生活に戻してあげることが子どもを世話する者の役割である。

子どもを世話する者は生きた愛着の対象で、子どもが必要な時に慰めやサポート・再生を与える「安全なシェルター」であるとき回復力を高めることができる(ヒブッキーは仲介の手段となる)。

「ヒブッキー」による治療

子ども達は人形の世話をし、自身を認識し、間接的に自己の苦悩を世話(治療)する。---@ヘブライ語で「世話をする」と「治療」とは同じ単語で表現される。



「ヒブッキー」は、柔らかく、子どもに抱きついてくっつくことのできる長い腕をもった犬のぬいぐるみである。

基本的な概念として、子どもに人形と不安と苦しみの世話をする役割を与えることがあげられ、子どもは人形に自らの困難とストレスをぶつけることによって人形を世話しながら自分自身を治療する。

ヒブッキーの介入は、子どものごっこ遊び(pretend play)に基づいており、世話する犬のぬいぐるみに自己認識と自分の感情や恐れ・必要なことを犬に投げかけることができる。子ども達は不安な気持ちやさまざまな感情を遊ぶ対象(特に動物)に投げかけることによって、自己の気持ちを認識し、感情の管理をできるようになる。



予防的第一段階:ヒブッキー人形による治療
「ヒブッキー」を使った
遊戯能力のリハビリとしての可能性



- ❑ 「ヒブッキー」の介入はごっこあそび (pretend play) や基づいており、犬の形をしたぬいぐるみが治療者で、恐れや要求などの感情を投げかけることができる。
 - ❑ 遊びを通して子どもは、安全な距離を保った現実に対しての関係づくりや感情の表し方を模索する。
- また、子どもは、遊びによって周囲から受け取った情報を処理して自分の知識や経験とする。

子ども達は気持ちや不安を遊びの対象(特に動物の形をした)に投げかけ、自分の感情に気づくことが出来るようになり、また、遊びの対象の世話をしながら感情を調節することができる。

子どもは遊びでぬいぐるみを移行対象 (transitional object)として使うが、ウィニコットよればこれはとても知られた現象であり、子どもは自分の持ち物の中から毛布・人形などの特定のものを選び、親の代わりに結びつきをもつのだとしている。

予防的第一段階:ヒブッキー人形による治療 どのように行われるか



「ヒブッキー」の儀式

「ヒブッキーを紹介したいと思います。ヒブッキーはとてもかわいいお友達で、普段楽しそうに幸せて、仲間が大好きです。最近、ヒブッキーといっしょに遊んだり夜いっしょに寝たりするお友達がないので、ヒブッキーは少し悲しそうです。この幼稚園にはたくさんのよいお友達がいるときいたので、ヒブッキーのお友達になりたい人はいないかと探しに来ました。」

積極的に子ども達を遊びに誘って参加を促し、全員を誘う。
子ども達を励ましてみんながヒブッキーをもらえるのだということを伝え、参加する子どもが増えていくに従い、「ヒブッキーのお友達になりたい子どもがここにはたくさんいるようですね。」とみなに知らせる。

(「ヒブッキーを紹介します」と、ぬいぐるみヒブッキーを子ども達にもたせて触らせながら、ぬいぐるみを登場させる。)

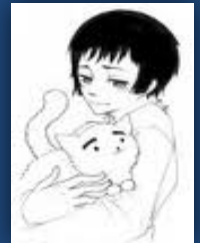
予防的第一段階:ヒブッキー人形による治療

ヒブッキーは立ち向かうのが難しくストレスを引起すような領域に関して子どもの助けとなった。幾人かの子どもはヒブッキーのおかげで落ち着くことができた。幼稚園にヒブッキーを持っていくようになって以来、他の子どもを邪魔するのをやめた子どももいた。ミーティングの最中ずっと座っているのが難しかった子どもは、ヒブッキーといると参加態度がよくなった。リトミクスのクラスに参加したがったことのない生徒は、急に参加するようになった。



「翌朝子ども達はヒブッキーと共に登園してきたので、『お友達』とすごした感じはどうだったかと尋ねました。子ども達は夜はヒブッキーといっしょに寝たと言い、食事の時は食卓に座らせたと言い・・・何人かは『夜は悲しそうで眠れなかったみたいだよ』と言い、今日まで毎日ヒブッキーと寝ている子どももい、また、どこへ行くにもヒブッキーを連れて行く子もいます。多くの子どもがいつもヒブッキーをそばから離さず、ヒブッキーにお話をしています。」

「ヒブッキーをもらった子ども達は興奮していて、翌日、うれしそうに親と登園してきた。親達もこのアイデアに賛同し、うれしそうだった。わたしもヒブッキーがほしいと言い出す父親もい、また、わたしもヒブッキーをなでたのよと言う母親もい、場をもりあげた。」



予防的第一段階:ヒブッキー人形による治療 子どもを世話する者への指導:幼稚園教諭と親



幼稚園教諭へのガイダンス: あなたは子ども達に近い存在で、子どもにとって安心した愛着の対象であることを利用して、ヒブッキーをひきとることを奨励し、必要なことを対応してやり、子どもの想像にのっとって遊んでやるとよい。時間があるときは、子どもがヒブッキーの助けで必要なことを表現してきたときに応えてやるとよい。

- ❑ 親へのガイダンス:幼稚園は以下のガイダンスが書かれた紙を配布するべきである。「父兄の方々へ、お子様は今日「ヒブッキー」というぬいぐるみを受取りました。このぬいぐるみは子どもを喜ばせる目的で贈られましたが、昨今の問題に立ち向かうという役割をも担っています。子ども達がぬいぐるみを受け取る時、ぬいぐるみが少し悲しそうできびしそうにしているので、抱きしめてくれて、いっしょにベッドで寝て、ひとりぼっちにならないように面倒をみてくれるるよいお友達を必要としていることを言ってあげてください。」
- ❑ 研究に基づき、「ヒブッキー」での治療は不安とストレスに立ち向かうための助けとなるであろうと私達は信じています。どうか子ども達に「ヒブッキー」の面倒をみてやる必要性があることを奨励したり思い出させたりしてあげてください。もし子どもが嫌がったら、無理強いする必要はありません。



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			
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			

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			1.5
2) 9時過ぎ～10時頃			9.4
3) 10時過ぎ～11時頃			42.6
4) 11時過ぎ～0時頃			35.9
5) 0時過ぎ～1時頃			7.8
6) 1時過ぎ～2時頃			1.2
7) 2時過ぎ～			1.1
無回答			0.5

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		3.9	1.5
2) 9時過ぎ～10時頃		18.0	9.4
3) 10時過ぎ～11時頃		38.3	42.6
4) 11時過ぎ～0時頃		22.0	35.9
5) 0時過ぎ～1時頃		8.4	7.8
6) 1時過ぎ～2時頃		3.9	1.2
7) 2時過ぎ～		1.4	1.1
無回答		4.1	0.5

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か國中、最低だった。15日、文部科学省所管の教育研究機関の調査で分かった。将来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」という専業主志向が強く、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%

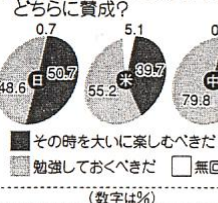
日・米・中 高校生意識調査

調査は、青少年の意識研究は米・中を大きく上回り、悲観的な見方が顕著。向がみられた。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・中と比べても突出した値になっており、昨年公表された国際学力調査結果なども明らかになった。「学習意欲の低下」「専業主志向の増加」が、日本を大きく苦しめている。一方、国に対する誇りを強めている高校生は、米・中がいずれも20%以下。日本は15%に留まっている。明確な方向性がない。日本は15%に留まっている。明確な方向性がない。日本は15%に留まっている。明確な方向性がない。

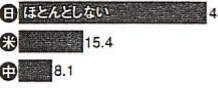
今一番したい事 (%)	日本	米	中
1. 何もしないでのんびり過ごす	14.7	6.4	6.5
2. 自分の趣味をエンジョイする	40.9	37.0	71.7
3. 好きなように遊んで暮らす	38.3	22.5	4.9
4. 勉強するなど将来に備えてがんばる	5.7	17.3	16.5
5. その他(米国のみ)	—	12.3	—
無回答	0.4	4.6	0.5

調査は、青少年の意識研究は米・中を大きく上回り、悲観的な見方が顕著。向がみられた。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・中と比べても突出した値になっており、昨年公表された国際学力調査結果なども明らかになった。「学習意欲の低下」「専業主志向の増加」が、日本を大きく苦しめている。一方、国に対する誇りを強めている高校生は、米・中がいずれも20%以下。日本は15%に留まっている。明確な方向性がない。日本は15%に留まっている。明確な方向性がない。

◆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)



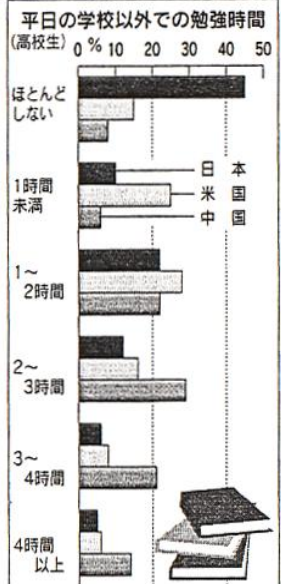
皇后さま、口唇ヘルペス

宮内庁は15日夜、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、金沢医療主管は、心身治療と休養のために16日の疲労が積み重なって起こった。白間の休養をお願ひする発表をした。快方に向かっている。医師団が休養を勧めた。同日、皇后さまは13日、天皇陛下の御病室に参内し、皇后さまは14日、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、お話を聴いた。16日、皇居で朝の散歩をしたが、公務などで過密なスケジュールが続くお疲れ



エキサイトシートで練習を見学した久保和広さん、佳祐君、隼

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%、米中が15%しかいないのに、日本は45%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で最高で、学習意欲の低下が改めて鮮明になった。

国際比較 中国8%、米は15%

調査は昨年九一二とし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%と最も多く、米中三〇%、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、日本の生徒の三三%が「授業中よく寝たり、ぼーっとする」と答える。米中の四八%、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

「学校外で勉強せず」45%

学習意欲の低さ鮮明に

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

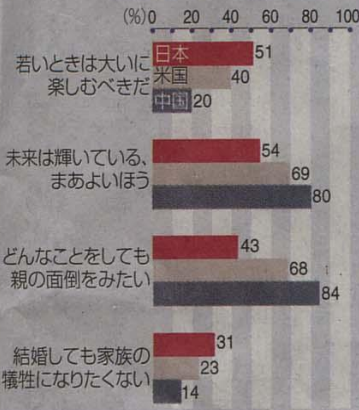
■国旗・国歌

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。

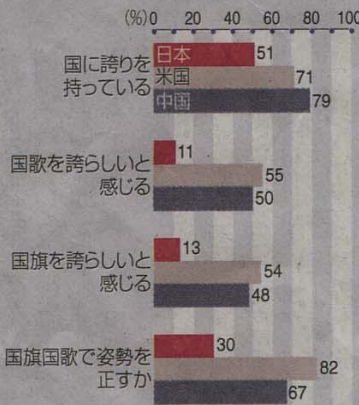
「自分の国に誇りを持っているか」との設問で51%と、米中両国に比べて目立って低かった。「強く持っている」と答へ持っている」と答へる割合も、国旗、国歌を「誇らし

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」と答へた日本の高校生は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」と答へるなど、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」と答へ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」と答へ、特別な態度はとらない」と答へ、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」と答へた割合は中国が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、ぼーっとしたりする」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。生活面では「若いときはその時を楽しみたい」と答へた割合も三カ国で最も高かった。

■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「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「どんなことでもしたい」という自己中心的な恋愛観・家族観が浮かんでいる。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

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。

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を把握し、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

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。

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。

早く起きるとよく動き、 たっぷり動くと早く寝る。

Early rising children are more active than late risers

Jun Kohyama

Department of Pediatrics, Tokyo Kita
Shakai Hoken Hospital, Tokyo, Japan

Background: A low level of physical activity impacts mental as well as physical health. This study investigated the daily lifestyle habits that affect physical activity in young children.

Methods: The relationship between physical activity, assessed by means of a Mini-Mitter Actiwatch device, and observed daily lifestyle habits was analyzed for 204 children, aged 12 to 40 months (average: 22.6 months), for whom 6-consecutive-day data from both the Actiwatch and sleep log were obtained.

Results: An older age, male gender, and early waking time showed significant positive correlations with physical activity level. Multiple regression analysis revealed that these three variables were significant predictors of physical activity.

Conclusion: Promoting an early rising time is suggested to be an important element of cultivating good health in young children.

Keywords: physical activity, children, actigraphy, morning light

Falling asleep: the determinants of sleep latency

G M Nixon,¹ J M D Thompson,² D Y Han,² D M O Becroft,² P M Clark,² E Robinson,³ K E Waldie,⁴ C J Wild,⁵ P N Black,⁶ E A Mitchell²

ABSTRACT

Background: Difficulty falling asleep (prolonged sleep latency) is a frequently reported problem in school-aged children.

Aims: This study aimed to describe the distribution of sleep latency and factors that influence its duration.

Methods: 871 children of European mothers were recruited at birth. 591 (67.9%) children took part in the follow-up at 7 years of age. Sleep and daytime activity were measured objectively by an actigraph worn for 24 h.

Results: Complete sleep data were available for 519 children (87.8%) with a mean age of 7.3 years (SD 0.2). Median sleep latency was 26 minutes (interquartile range 13–42). Higher mean daytime activity counts were associated with a decrease in sleep latency (-1.2 minutes per 10^2 movement count per minute, $p = 0.05$). Time spent in sedentary activity was associated with an increase in sleep latency (3.1 minutes per hour of sedentary activity, $p = 0.01$).

Conclusions: These findings emphasise the importance of physical activity for children, not only for fitness, cardiovascular health and weight control, but also for promoting good sleep.

What is already known on this topic

- ▶ Up to 16% of parents of school-aged children report that their child has difficulty falling asleep.
- ▶ In an experimental situation, acute exercise reduces sleep latency (the time taken to fall asleep).

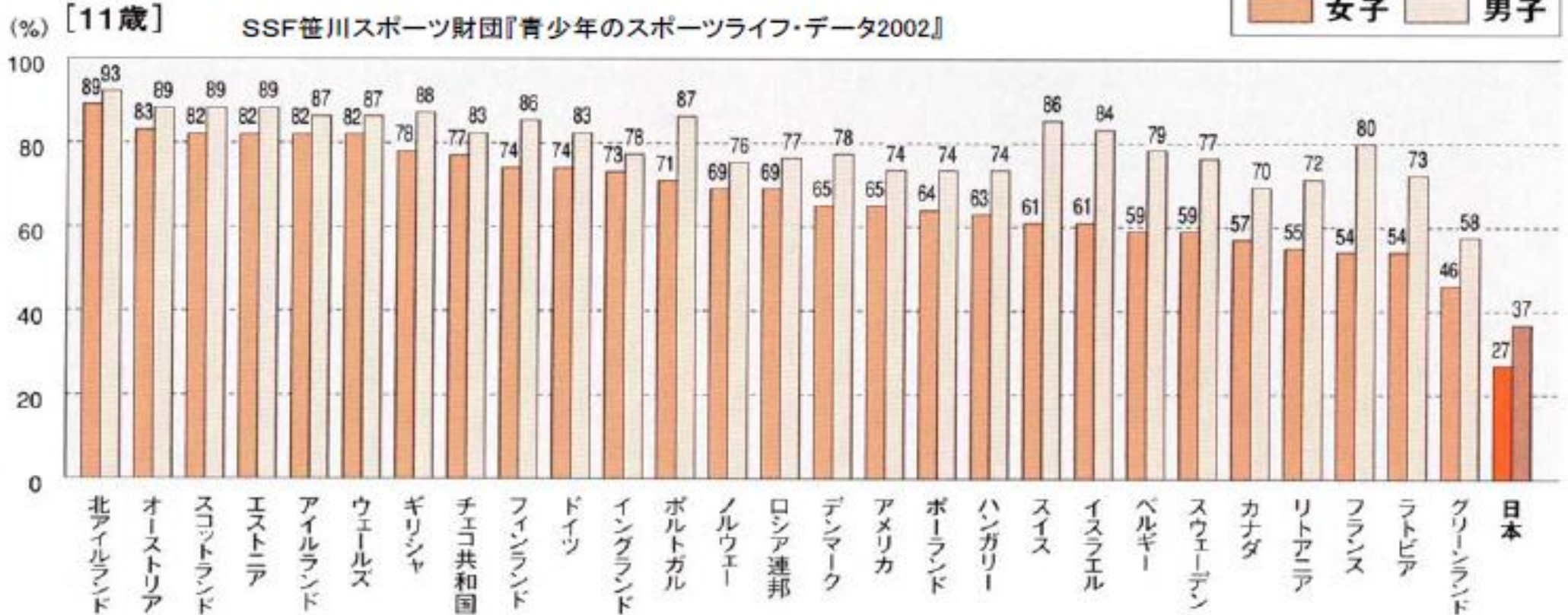
What this study adds

- ▶ In a community sample, higher daytime activity is associated with shorter sleep latency.
- ▶ Longer sleep latency is related to shorter total sleep duration, which has important implications for child health.

eligible for inclusion, and from 12 August 1996 to 30 November 1997 babies born in the Auckland Healthcare region were eligible to participate. All

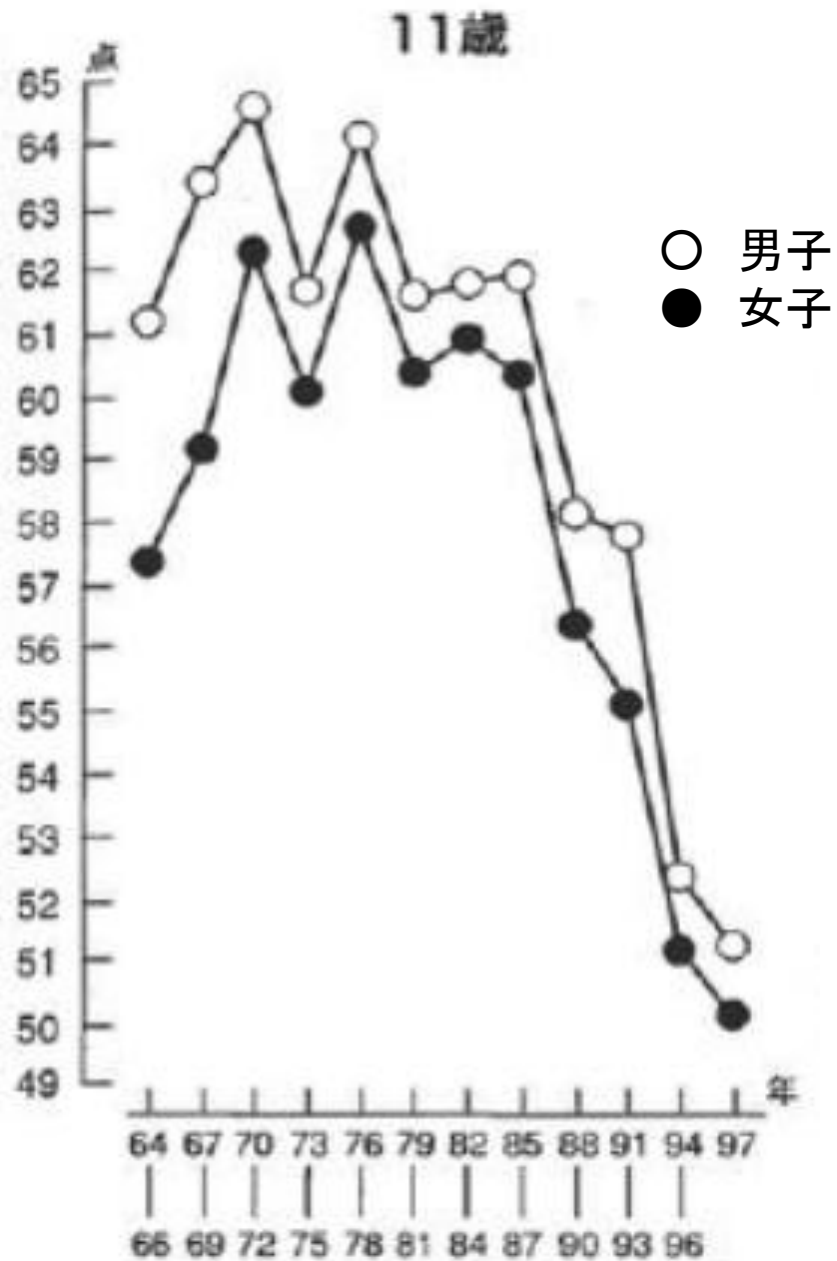
日本の子どもは世界で一番身体をうごかしていない

図1-9 「活動的な身体活動」週2回以上実施者の国際比較



週2回以上30分以上心拍数が120を越える運動

スポーツテスト合計点の年次推移



「言葉や情緒を扱う知育番組はありますが、体に関する番組がありません。作りたいんです」

「子供の体力低下が続いています。体の動かし方に焦点を当てて形を一緒にやってみよう」
2003年秋、教育番組を制作する東京・渋谷のNHKエデュケーショナル4階会議室。同社の吉田直久（こしむ）も幼児部担当部長（現NHK衛星放送センターチーフプロデューサー）と、中村和彦・山梨大准教授は新番組の構想を練っていた。子供の「体」をテーマにした番組は世界初の試み。「からだであそぼ」（04年4月・昨年3月放映）が、産声を上げた瞬間だった。

甦れ!! ニッポン

第3部 子供の体力低下と向き合う ①

実態はさまざま。足が遅い以前に走り方がぎこちない。ボールを投げる際に腕を回せない。要は体の動かし方が身に付いていないのだ。人間の基本動作は学問的には84に分類される。長年、体の動きを研究する中村准教授は、NHK側の要望を受け、子供の運動場面の実証などを基に36にまとめた。2カ月かけて考案したこの36の動きは番組の根幹になった。

85年と07年の2度の「中村准教授が調べた調査が興味深い。投げ、蹴球する、走る、なげ、の動作を5段階評価し、各動作を最高5点で数値化した。ボールを投げるでは、1点（手投げ）、2点（足をひねっている）、3点（手と同じ側の足を出す）、4点（体をひねり、手と反対の足が出る）、5点（振りかぶって投げる）と設定。85年は「3」が最多だったが、07年では「1」と「2」で全体の7割近くを占め、「5」は0人だった。

合計点を比べると「07年の5歳は85年の3歳、9〜10歳は7歳程度だった」。体の動きがぎこちなくなってきた結果、体力テストの数値も低迷する構図が浮かび上がった。

子供の体に危機感を抱いた放送関係者、研究者が思いを詰め込んだ番組は、日本の子供の現在を映す鏡でもあった。

5歳で3歳レベル

文部科学省が行った09年度の体力・運動能力調査では依然、小学生の体力は低迷中だ。男子の50メートル走は全国平均で9秒37。小中学生の体力がピークだったとされる1985年の9秒05より0秒32遅い。08年度より0秒02速くなったものの、ソフトボール投げ、握力などともに24年前とは大きな差がある。女子も同じ傾向だ。

中村准教授は「体力テストの数値は、あくまで運動の結果。その結果を生む体の動かし方が大事になる」と指摘する。

「体の動かし方」知らない

世界一動かない国

日本は「世界一動かない子供がいる国」といわれる。週2回以上運動する11歳男子の割合は37%。豪州の88%、ドイツの83%を大きく下回る。遊び場所も20〜30年で劇的に変わった。小学生男子の半分近くが室内で遊ぶ。校庭、公園など屋外の人工的場所は37%、野山などの自然は10%に満たない。男女ともにテレビゲームが1位になった。30代以上の大人は子供時代、

90%以上が野山や公園で追いかけて、野球、メノコをして仲間と遊んだ。室内で遊んだ人はわずか数%だ。中村准教授は新える。「遊びが成立する条件は時間、空間、仲間の『3問』。大人が『3問』を保障する必要があるんです」。



「からだであそぼ」の番組内で楽しそうに体を動かすケイン・コスギさんと子供たち（NHK提供）

85年と07年の2度、中村准教授が行った調査が興味深い。投げる、捕球する、走る、など7つの動作を5段階評価し、各動作を最高5点で数値化した。ボールを投げるでは、1点の手投げ、2点の体をひねっている、3点の手と同じ側の足を出す、4点の体をひねり、手と反対の足が出る、5点の振りかぶって投げる、と設定。85年は3が最多だったが、07年は1と2で全体の7割近くを占め、5は0人だった。

合計点を比べると「07年の5歳は85年の3歳、9-10歳は5歳程度だった」。体の動きがぎこちななくなった結果、体力テストの数値も低迷する構図が浮かび上がった。

黄帝内经

- 素問の四気調神大論篇第二には「春三月、…夜臥早起、…。夏三月、…夜臥早起、…。秋三月、…早臥早起、…。冬三月、…早臥晩起、必待日光…。」(「夜臥早起」は「少し遅く寝て少し早く起きるべき」、「早臥早起」は「早寝早起きすべき」、「早臥晩起」は「少し早く眠り、少し遅く起きるべき」とあります。春夏はやや遅寝早起き、秋は早寝早起き、冬はやや早寝やや遅起き、が推奨されています。「晩起」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」と解釈されています(東洋学術出版社刊)。
- これは先に示した最近の調査結果(ドイツで調べた2年間の55000人の睡眠時間)を反映していると思います。すなわち睡眠時間は冬に長く夏に短いのです。
- 黄帝内经の記載はヒトの自然な様子を記載しているのでしょう。黄帝内经の根底に睡眠軽視が流れている、とは考えにくく思います。

早雲寺殿廿一箇条（北条早雲の家訓）

ゆふべには。五ツ以前に寝しづまるべし。

中略

寅の刻に起。行水拜みし。身の形儀をととのへ。其日の用所妻子家來の着共に申付。扱六ツ以前に出仕申べし。

夕刻は五ツ(午後八時)までに寝しづまるようにするがよい。

中略

朝は寅(午前四時)の刻に起き、行水をし、神仏への礼拝をなして、身のまわりを正しく整え、その日の用事を妻子や家來の者どもに申し付けて、それから出仕するのであるが、それは六ツ(六時)までにしなくてはならない。

養生訓(1712年)

- 第28項「いにしへの人、三慾を忍ぶ事をいへり。三慾とは、飲食の欲、色の欲、睡(ねぶり)の欲なり。飲食を節にし、色慾をつつしみ、睡をすくなくするは、皆慾をこらゆるなり。飲食・色欲をつつしむ事は人しれり。只睡の慾をこらえて、いぬる事をすくなくするが養生の道なる事は人しらず。ねぶりをすくなくすれば、無病になるは、元氣めぐりやすきが故也。ねぶり多ければ、元氣めぐらずして病となる。夜ふけて臥しねぶるはよし、昼いぬるは尤(も)害あり」。
- 昔の人は三欲を我慢せよといった。三欲とは飲食、性、眠りに対する欲望だ。飲食に節度を持ち、性欲を慎み、眠らないことが欲をこらえることとなる。飲食と性に関する欲を慎むべきことは多くの人にも指摘するが、眠りを少なくすることが養生によいことを知っている人は少ない。眠りを少なくして病にならなくなるのは、元氣が出るからである。多く眠れば元氣が出ず病氣となる。夜更かしするのがよい。昼間に眠るのは一番害が大となる。
- 等々全編を通じ、寝るな！が養生訓。

- 藤堂高虎(1556-1630)は、戦国時代から江戸時代前期にかけての活躍した武将です。彼が記した藤堂和泉守教誨には「晩は五つ(午後八時)を限りに休可申候」(夜は午後八時には休むべし)とある。
- 「夜、大抵は早くねるべし」(力凡東山の著「武士心得」)

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

▼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)

天保3年
1832

から日の出までを夜として、それ
れぞれを六等分(昼||明六つ・
朝五つ・朝四つ・昼九つ・昼八つ・
夕七つ・夜||暮六つ・夜五つ・夜
四つ・曉九つ・曉八つ・曉七つ)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
冬の夜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、善の心が鈍感になつていくものである。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、善の心が鈍感になつて
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
つて、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

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、善の心が鈍感になつて
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
つて、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。したがつ
て慎むべきことである。

福澤諭吉(1835-[1901](#))の眠り。
「福澤先生に就いて松山棟庵翁曰く 先生は曾つて朝寝をされたことがない。已むを得ない用事のある時の外は、早く寝て早く起きるといふことを、殆んど習慣として居られたのである。それで夜お客があっても、モウ十時になったから帰って貰はうと言って、遅くとも十時までには必らず寝られた。」



下關憲忠黒石爵男

字 題

著助之瀧本山

大正14年1月30日発行

森村財閥の創始者である森村市左衛門(1839-[1919](#))が記した『予の睡眠時間』からの引用『私は朝は成る可く早く起き、晩は成るべく早く床に入るやうにして居る。それから萬止むを得ざることの外は、毎日必ず八時間は睡る様にして居る。何うも睡眠の不足なのは、終日不快であるし、従つて健康上面白からざる結果を生ずる。さればと言って無暗に睡眠を貪るのも亦悪いことで、経験上八時間の睡眠が適度に感ぜらるるのである。』

「大正九年四月一日 門司早起青年会 会法 第一条 毎朝左の時刻に起床すべし 一月二月十二月六時三十分 三月十一月六時 四月十月五時三十分 自五月至九月五時 但可成睡眠時間は平均八時間となる様就床すべし」とある。早起き会が睡眠を8時間取れと規定している。

醫學博士 諸岡存著

快食快眠快便

實業之日本社發行

活動する人は睡眠は絶対必要であります。殊に頭脳を過労させる人は充分の睡眠を要する事を忘れてはなりません。睡眠時間の少い事を自慢する人をよく見るが、そんな人に限つて醒めて居る間も、尚ほ、頭脳の鮮明を欠いていて、対座し乍らよく居眠りして居る事が多い。こんな人は得て自動車等に轢かれるものであります。

早起、早寝は健康上良しとされているからと云って、無理やりに早く起きたり、早く寝たりする必要はなく、寝る時間も起る時間も、睡眠時間も、自分に適合していると思はれるところを採るのが正しいので、世間の説を絶対無二のものと思ひ込むのは第一文明人の沽券に関するといふものです。

昭和14年5月13日発行

寝過ぎはよくない！？

- ・黄帝内経素問、宣明五気篇第二十三
「久臥傷気」(長く寝すぎると気を損う。)
- ・病家須知(1832)
「眠を制べし(ネムリヲイマシムベシ)」
ともに眠りすぎを戒めている。

睡眠軽視社会から
睡眠重視社会へ

気合と根性

- 神山は中学時代陸上部。駅伝にも出ました。
- 気合と根性を叩き込まれました。
- 駅伝観戦は大好きです。
- 箱根駅伝の柏原君。

気合と根性の素晴らしさを感じさせてくれました。

- でも……。
- 気合と根性だけではどうにもならないことがあることも神山は知っているつもりです。



がんばっていれば、いつか報われる。持ち続ければ、夢はかなう。そんなのは幻想だ。たいてい、努力は報われない。たいてい、正義は勝てやしない。たいてい、夢はかなわない。そんなこと、現実の世の中ではよくあることだ。けれど、それがどうした？ スタートはそこからだ。技術開発は失敗が99%。新しいことをやれば、必ずしくじる。腹が立つ。だから、寝る時間、食う時間を惜しんで、何度でもやる。さあ、きのうまでの自分を超えろ。きのうまでのHondaを超えろ。

負けるもんか。

HONDA

The Power of Dreams

この広告にあるような気合と根性の礼讃は多くの日本人が大好きな感性なのではないでしょうか？ この感性と神山の感性は違います。

JR四ツ谷駅の広告



がんぐりたい、朝に。



眠打
眠打

負けられない、昼に

眠
眠
打破



乗り降りしたい、夜に。

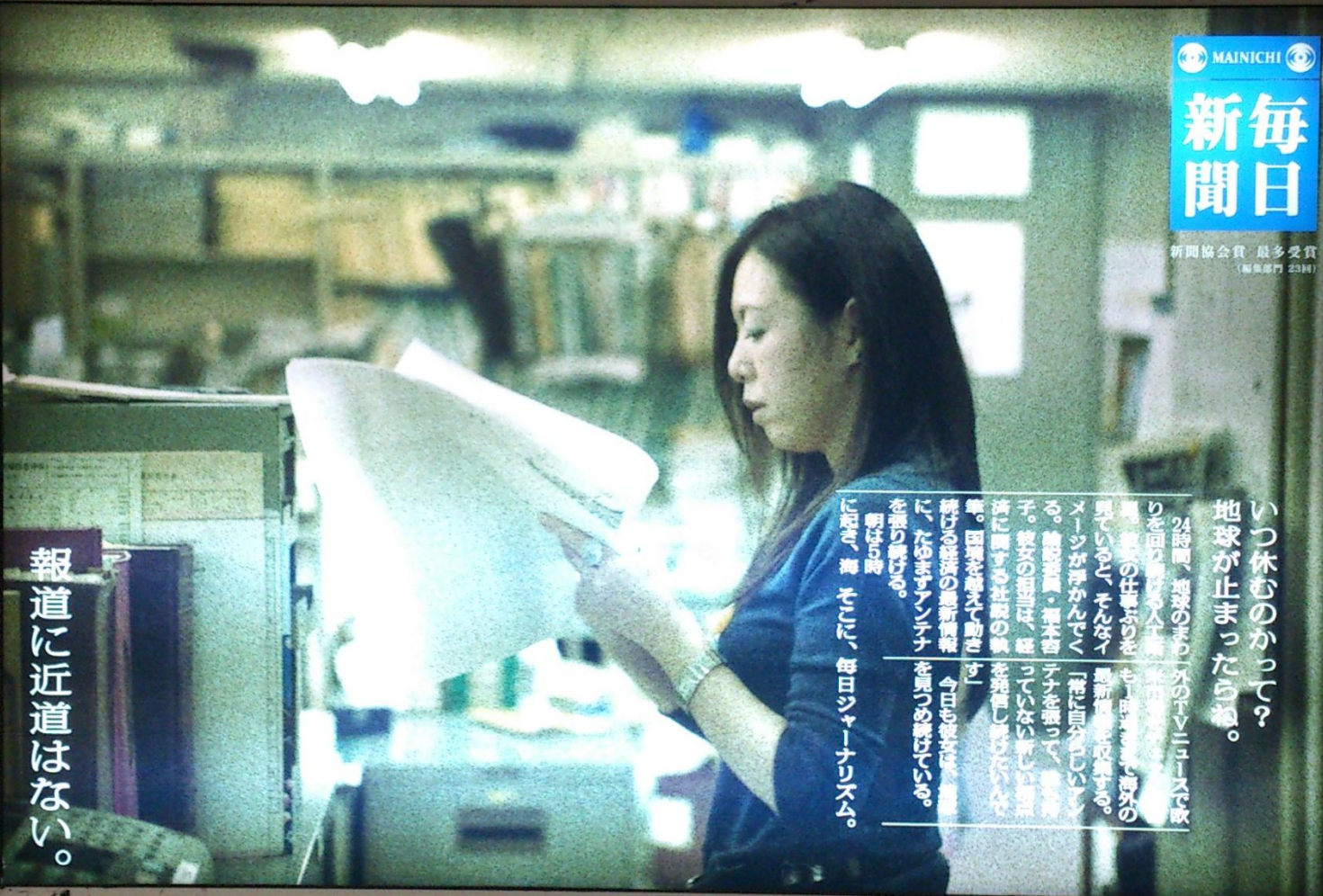


眠: 眠 打破

MAINICHI

新毎日

新聞協会賞 最多受賞
(編集部門 23回)



いつ休むのかって？
地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりを回っている人工衛星。彼女の仕事ぶりを見ていると、そんなイメージが浮かんでくる。論説委員・福本容子。彼女の担当は、経済に関する社説の執筆。国境を越えて動き続ける経済の最新情報に、たゆまずアンテナを張り続ける。朝は5時に起き、海外のニュースで欧米市場をチェック夜?も1時過ぎまで海外の最新情報を収集する。「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」 今日も彼女は、地球を見つめ続けている。

報道に近道はない。

いつ休むのかって？ 地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりを回り続ける人工衛星。彼女の仕事ぶりを見ていると、そんなイメージが浮かんでくる。論説委員・福本容子。彼女の担当は、経済に関する社説の執筆。国境を越えて動き続ける経済の最新情報に、たゆまずアンテナを張り続ける。朝は5時に起き、海外のニュースで欧米市場をチェック夜?も1時過ぎまで海外の最新情報を収集する。「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」 今日も彼女は、地球を見つめ続けている。

- コペルニクス？
- 1473 - 1543
- ガリレオ？
- 1564 – 1642
- デカルト？
- 1596 - 1650

価値観の推移

	感覚	知識
コペルニクス・ガリレオ以前	天動説	天動説
コペルニクス・ガリレオ以降	天動説？地動説？	地動説？
デカルト以降現代も	天動説	地動説
新たな価値観	地動説	地動説

天動説；人間中心史観
地動説；自然中心史観

今こそ価値観の大変革を

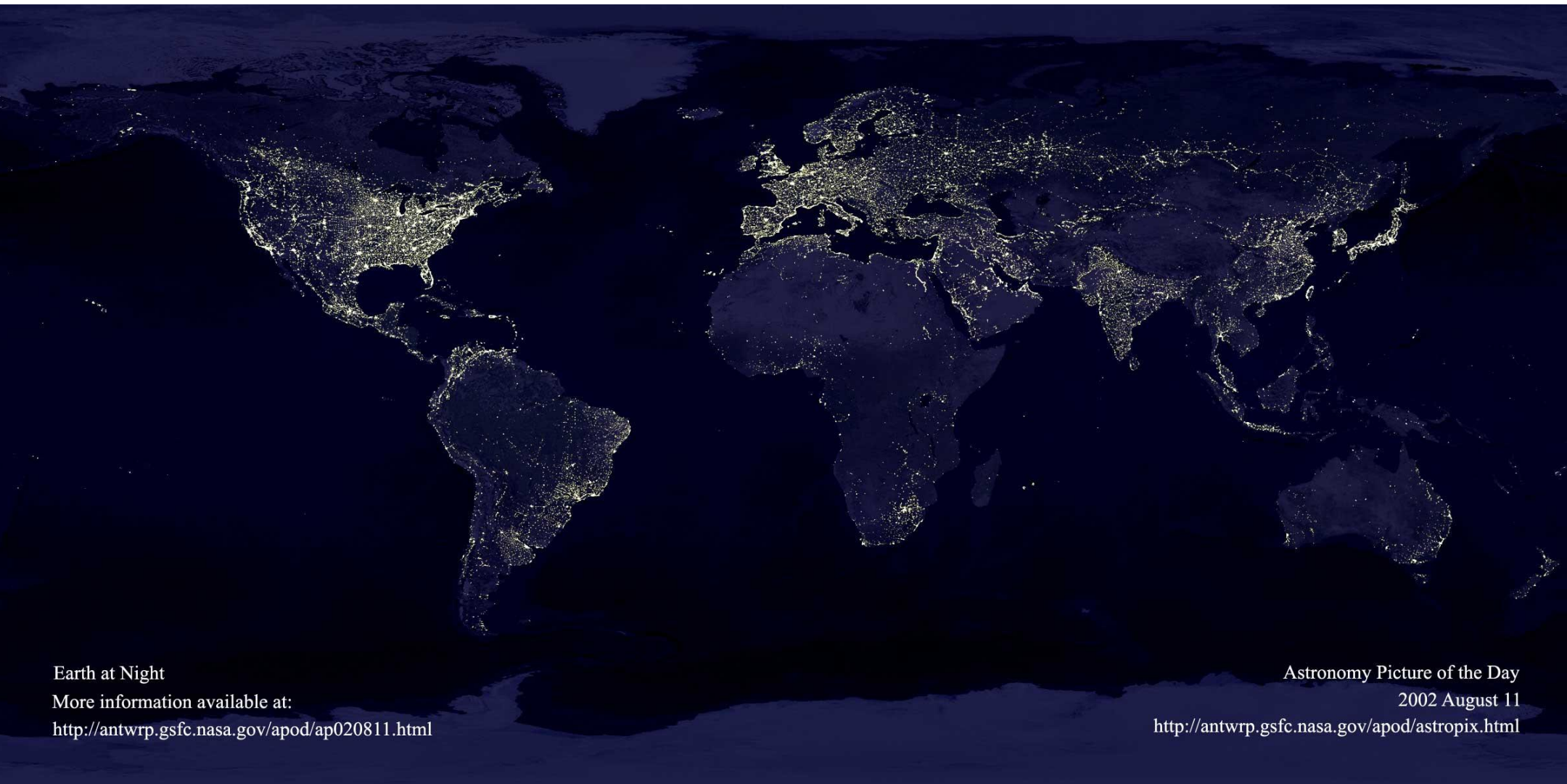
- かつては感覚も知識も天動説。
- コペルニクスやガリレオによって知識は地動説、でも
- デカルト(我思う故に我あり)が出て感覚としての天動説(人間至上主義)が復活し現在にまで持続。
- ニーチェがヒトの動物性を重視したが主流にはなれず
- 新たな史観では知識も感覚も地動説。
- 人間中心史観(デカルト)から自然(太陽、地球)中心史観へ
- 睡眠軽視社会から睡眠重視社会へ

- ニーチェは「神は死んだ」と、20世紀と21世紀はニヒリズムの時代と予言した。価値観を失い、価値観を探し求め、漂流する人類を予言したのであろうか。

ニーチェ(1844 -1900)は、ヒトの動物性について発言している。

- 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、野蛮なもののみならず、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塾化し、文化というものをつくってきたのだから。

ヒトは寝て食べて出して初めて脳と身体のパフォーマンスがベストになるよう作られている昼行性の動物。



Earth at Night

More information available at:

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

Astronomy Picture of the Day

2002 August 11

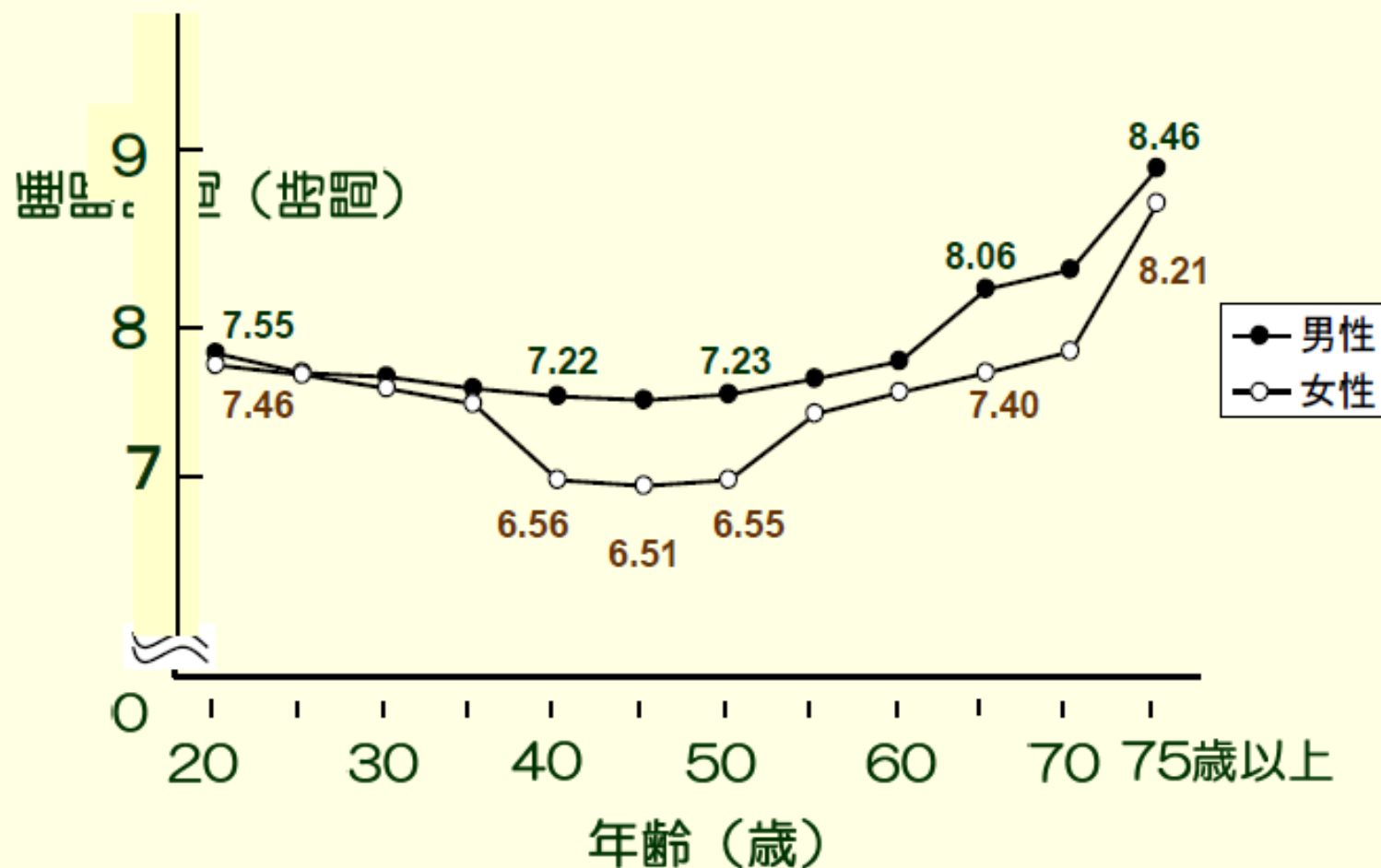
<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/astropix.html>



この写真をみて

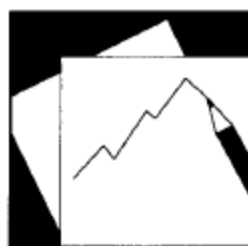
- 50年後はどうなっていると思うか？
- 50年後はどうなっていて欲しいと思うか？
- 50年後はどうするつもりですか？

日本人の平均睡眠時間(男女)



平成18年社会生活基本調査(総務省)
兼板 (2012)

WP/12/248

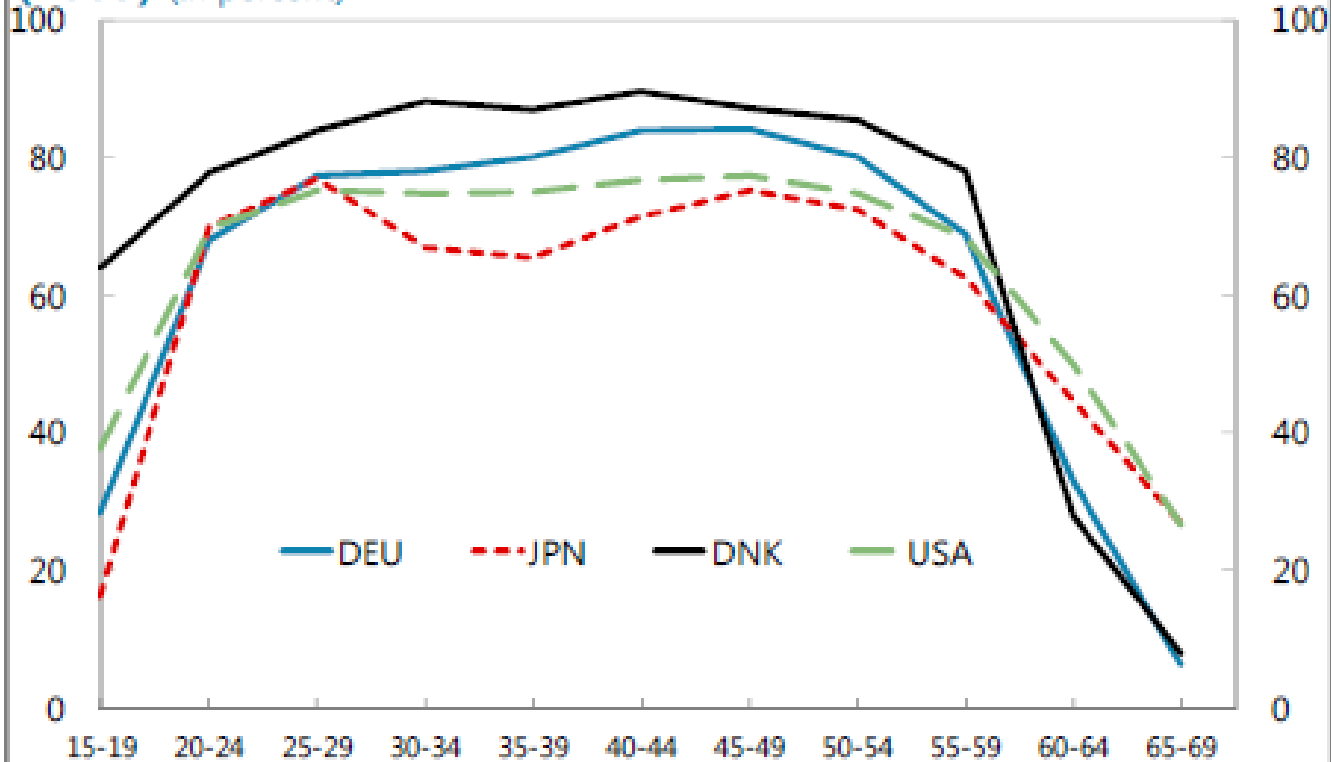


IMF Working Paper

Can Women Save Japan?

Chad Steinberg and Masato Nakane

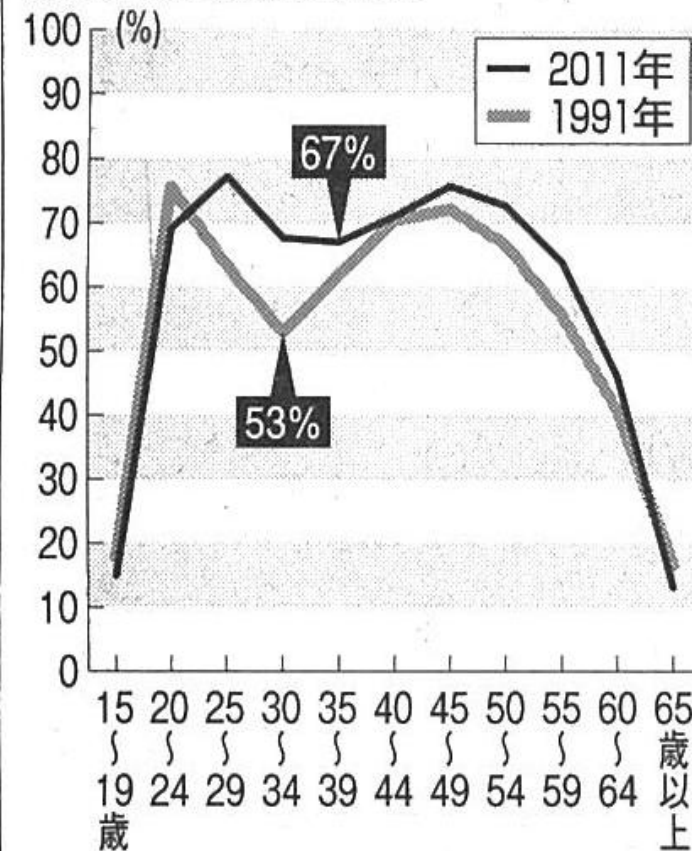
Figure 16. Female Labor Participation Rate by Age Group (2009) (In percent)



Source: OECD.

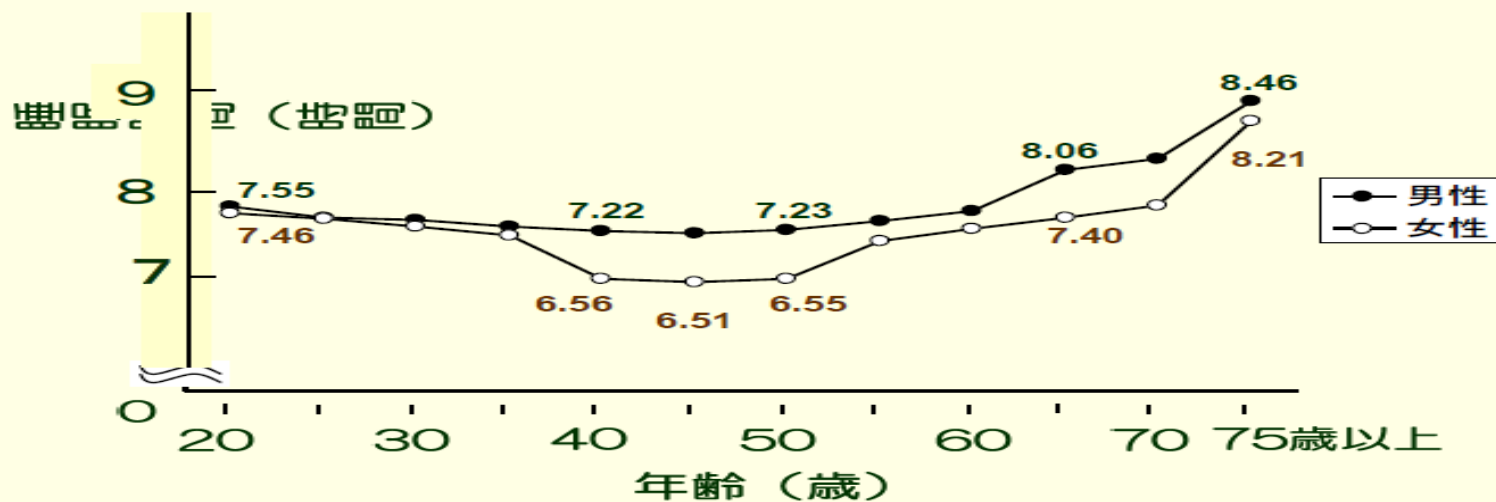
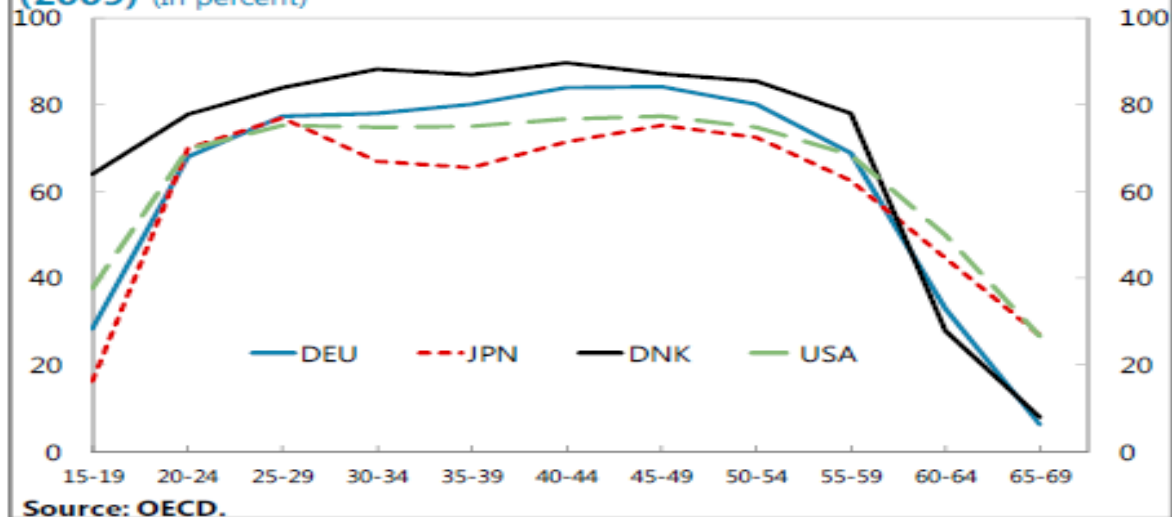
働く女性の「M字カーブ」

総務省「労働力調査」から



日本の女性の働く割合(労働力人口比率)は「M字カーブ」を描く。子育て期である30代が離職するケースが多いためだ。30~40代を見ると、1991年は30~34歳の比率が低く53%、2011年は35~39歳が低く67%だった。カーブは緩やかになってきている

Figure 16. Female Labor Participation Rate by Age Group (2009) (In percent)



平成18年社会生活基本調査(総務省)
兼板 (2012)

ProConの実際

- Y1-Y6 は昼寝に賛成した人たち。
- N1-N6 は昼寝に反対した人たち。
- でも ProCon は議論の練習。
- Y1-Y6 は昼寝反対の立場を主張する。
- N1-N6 は昼寝賛成の立場を主張する。
- 持ち時間は5分。
- 採点する。各グループで発表を0、1、2で採点。
- 最後に賛成派反対派どちらが説得力あったかで勝敗決める。
- 勝者側各グループに2点加点。
- 質問をしたグループには1点加点。
- 高得点のグループ3つには商品用意。