

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
8	11月21日	様々な眠り
9	11月28日	睡眠関連病態
10	12月19日	Pros/Cons
11	1月16日	眠りの社会学
12	1月23日	まとめと試験

2012年のPros/Consのテーマは？

会社におけるお昼寝制度導入

12月19日

3人グループを作って

- まず話をする順番を決めて。
- 話は一人30秒。
- 30秒テーマについて考える。
- テーマは
- この1週間にあった楽しかったこと。
- ではまず考える30秒。

○か×かで答えてください。

- ほぼ毎日、新聞を読む。
- 日本は朝鮮半島で戦争をしたことがある。
白村江の戦い(663)、秀吉の朝鮮出兵(1592~98)
- 日本は中国と戦争をしたことがある。
日清戦争1894~95年
- 日本はロシアと戦争をしたことがある。
日露戦争1904~05年
- 日本はアメリカと戦争をしたことがある。
日本の宣戦布告1941年12月8日。真珠湾攻撃。
1945年8月広島(6日)長崎(9日)原爆投下。
1945年8月15日日本はポツダム宣言受諾。敗戦

「人の命は地球より重い」 をどう思いますか？

- この言葉は1977年日本赤軍によるダッカでの日航機ハイジャック事件で、犯行グループが高額の身代金と日本で服役中の過激派や爆弾魔などを解放するよう要求した時に、時の福田赳夫首相が言った言葉。
- 法曹関係では昭和23年に最高裁で判決が降りた「死刑は憲法が禁止する残虐な刑罰に相当するか」が争われた上告審の判決文の中で使用されたことばとして有名。

「人の命は地球より重い」 をどう思いますか？

- ○;
- ×;
- どちらとも言えない;

「人の命は地球より重い」 をどう思いますか？

- ○; そう思う。命はかけがえのないものという意味で物質的な重さではないが、はかりしれない重さがあると思う。
- ×; 人の命は地球より重くない。地球がなければ人の命は存在しないから。
- どちらとも言えない; そもそも同じ秤で測れるものではないので比べられない。

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？



人間と自然—311を経験して

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

あっと!

@ データ

自然に「服従」半数超え

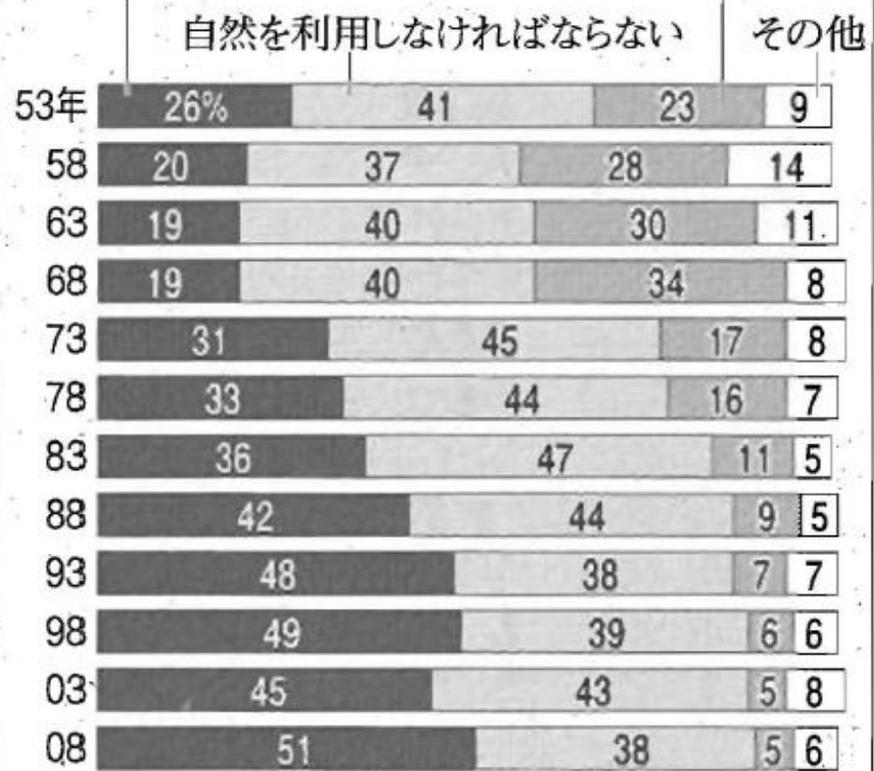
「エコ」が政府や企業の売り文句となり、小学生が地球温暖化を学ぶ今日。何をするにも環境や自然に気をつかう時代になった。だが、半世紀前の自然観はまったく違った。国民性調査では、60年代には「自然を征服してゆかなければ」が「従わなければ」を上回っていた。

「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

あなたにとって眠りとは

- 必要不可欠、気持がよい、欠かせないもの、癒し、落ち着く、自分で制御できない、幸せな時、心と体をリセット、無駄ではない、絶対に必要、楽になる、安らぎの時間、大事、充填、ついつい夜ふかし、大好き、エネルギー充電、体力回復、休養、夢を見る、エネルギー源、頭をスッキリ、娯楽、現実逃避、気持ちの切り替え、気力を生みだす、安らぎ、タイムマシン、生活の基盤、区切り(のスイッチ)、健康を保つ、リラックス、気分を変える、疲労回復、ストレス発散・解消、楽しみ、元気の源、リフレッシュ、削減可能な対象、気持がおおらかに、嫌なことを忘れる、美容、精神の安定、生きがい、重要、自分だけの時間、心のバロメーター、謎、無防備、驚き、現実逃避、成長ホルモン、本能、

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

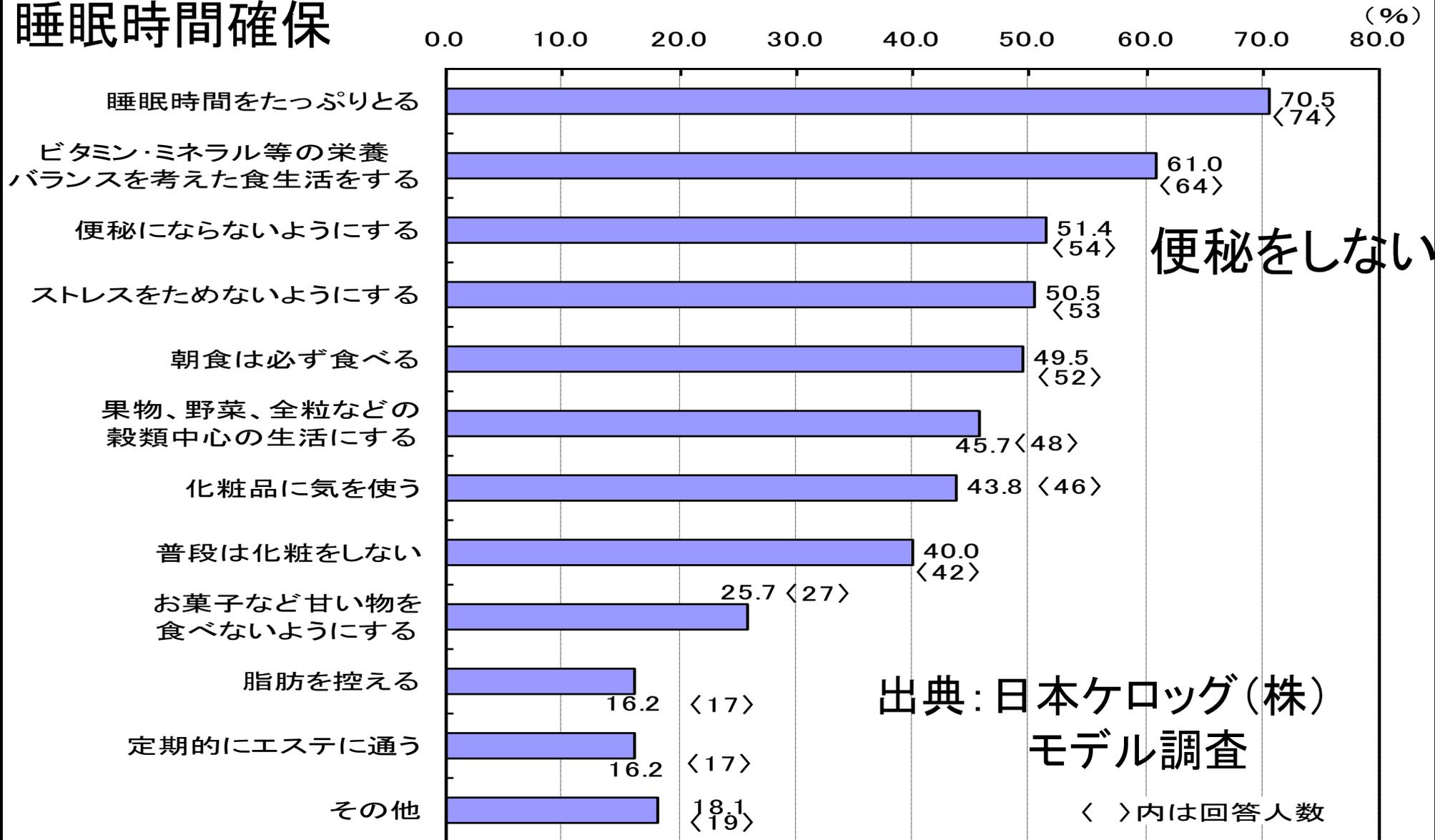
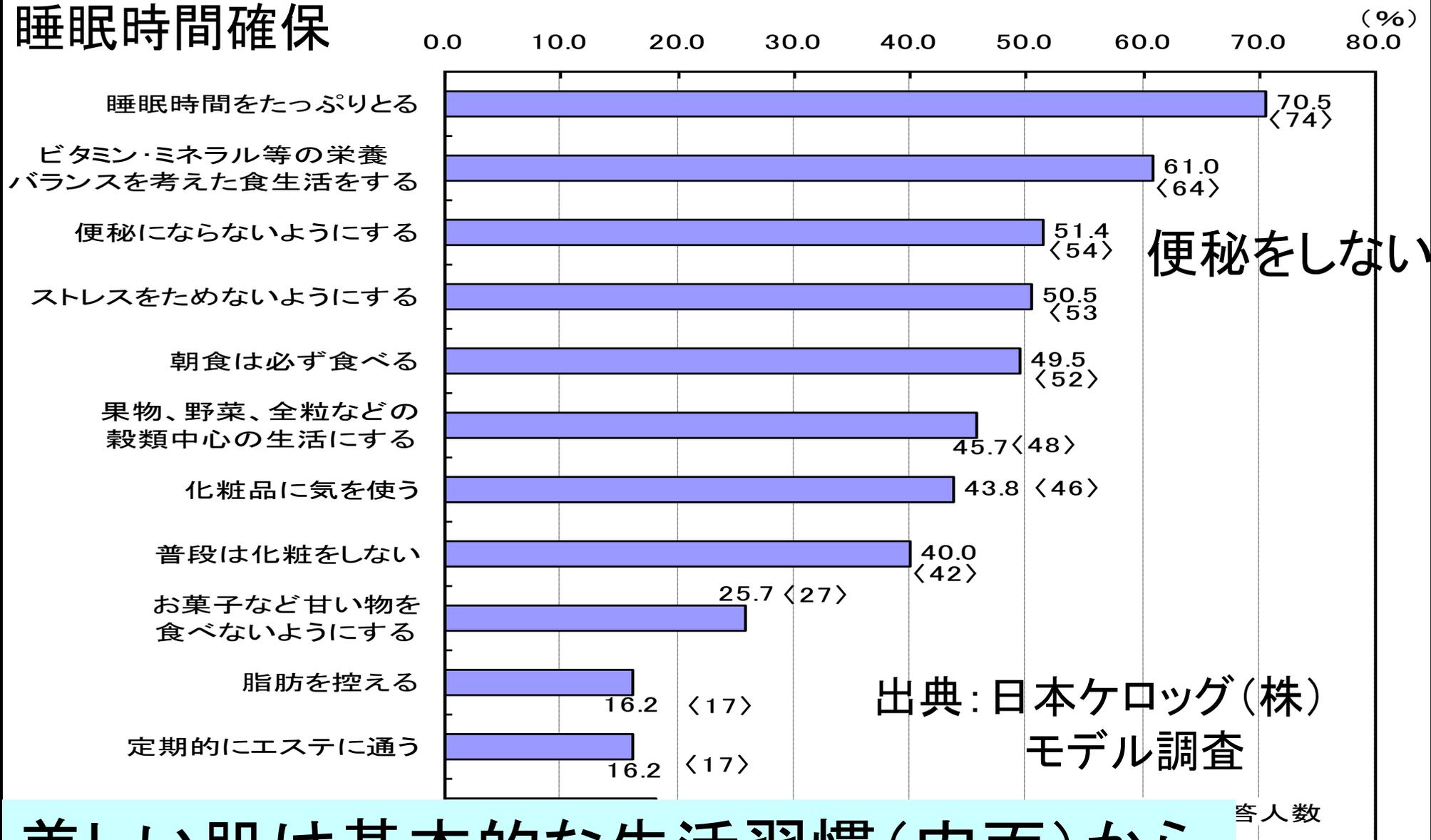


図3. 美しい肌をつくるために心がけていること

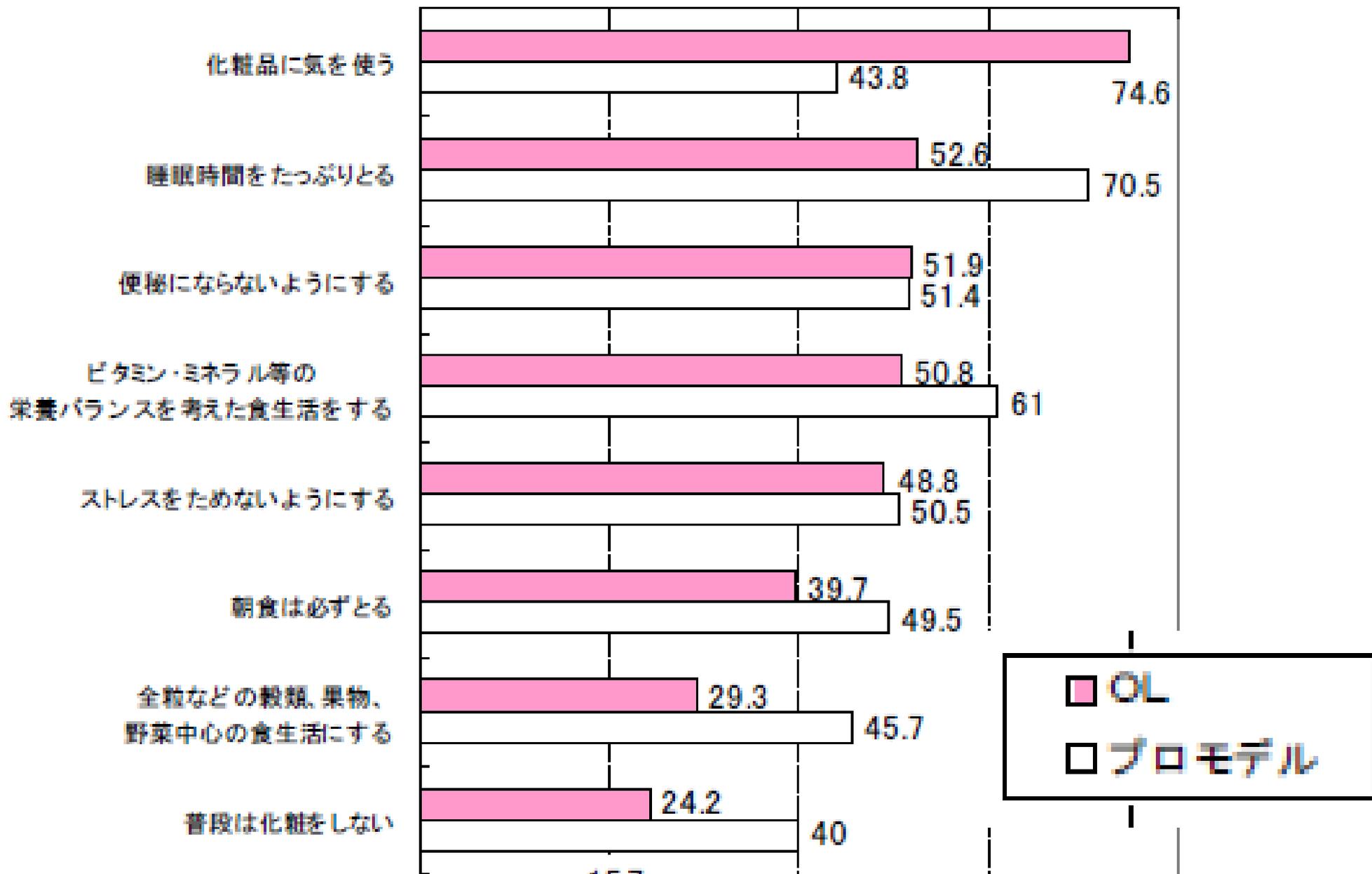
美しい肌をつくるために心がけていることは？

睡眠時間確保



美しい肌は基本的な生活習慣(内面)から

0 20 40 60 80 (%)



あなたの眠りの現状は？

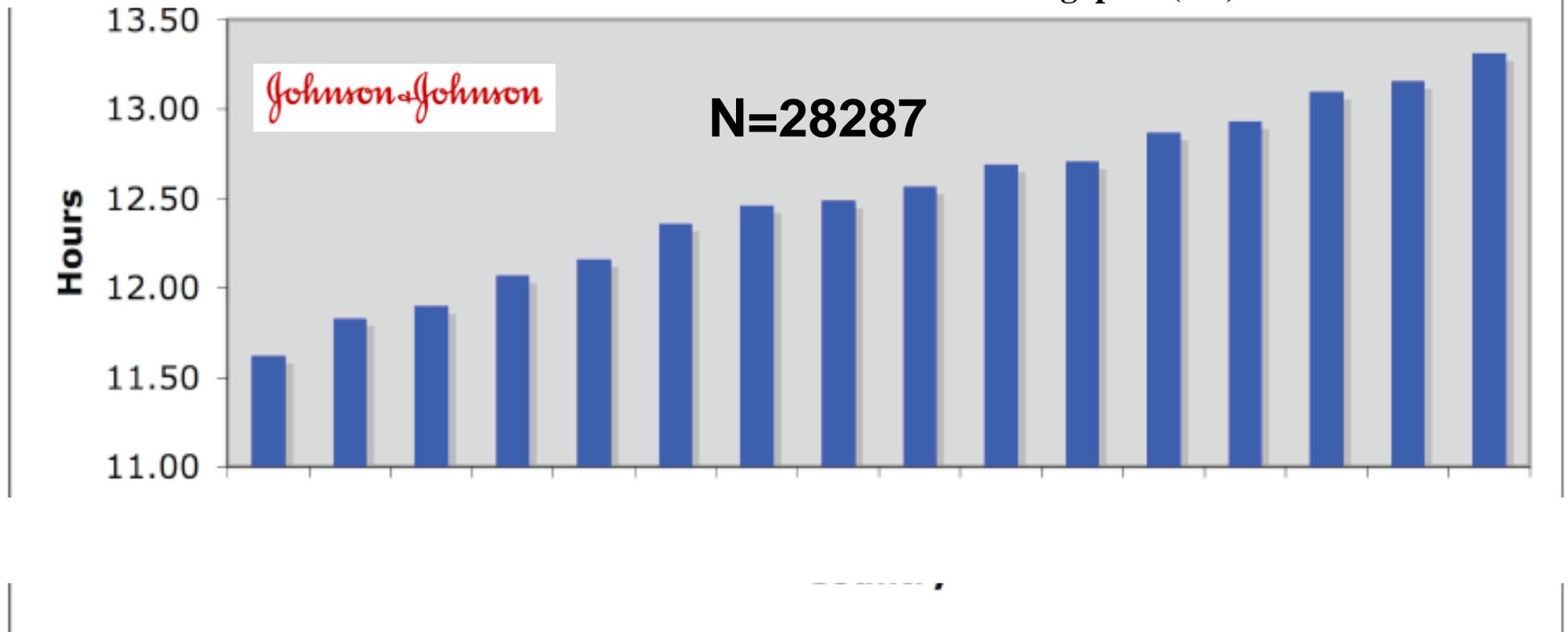
- あなたは昨日何時に寝て、何時間寝ましたか？
- あなたは高校の頃……………？
- あなたは中学の頃……………？
- あなたは小学校の頃……………？

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

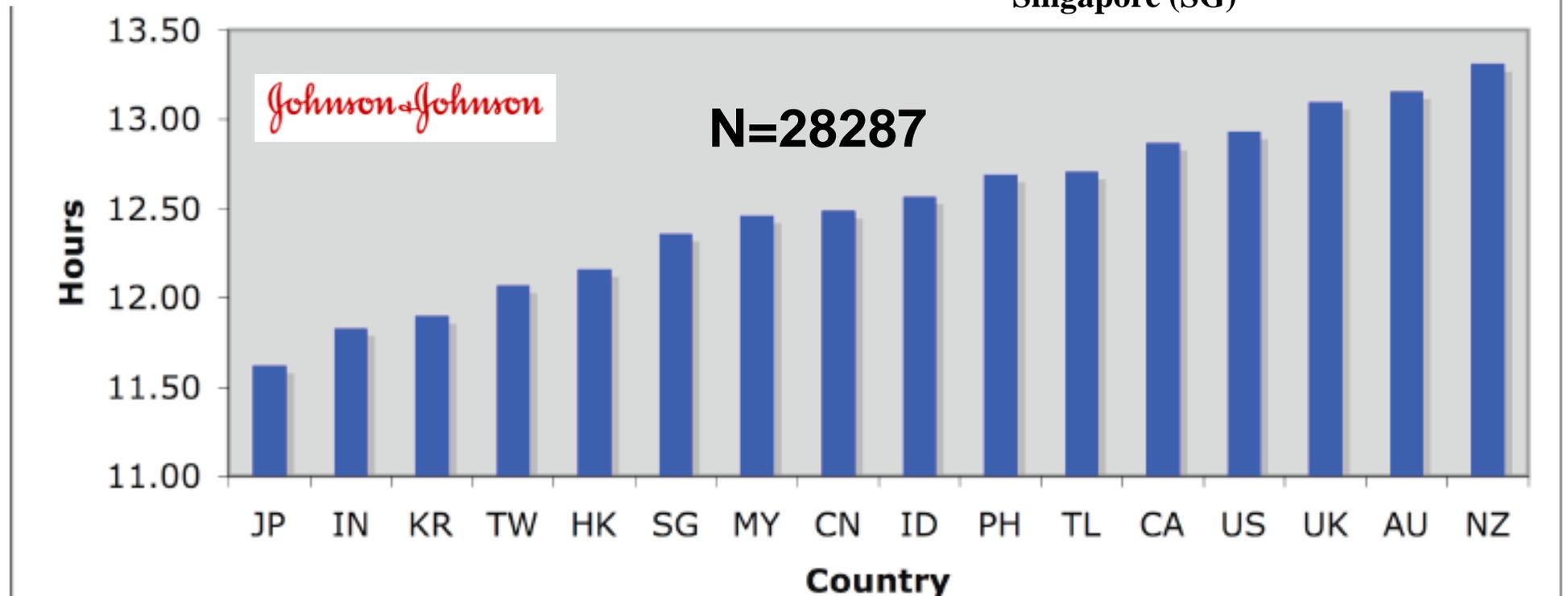


Total sleep time

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)

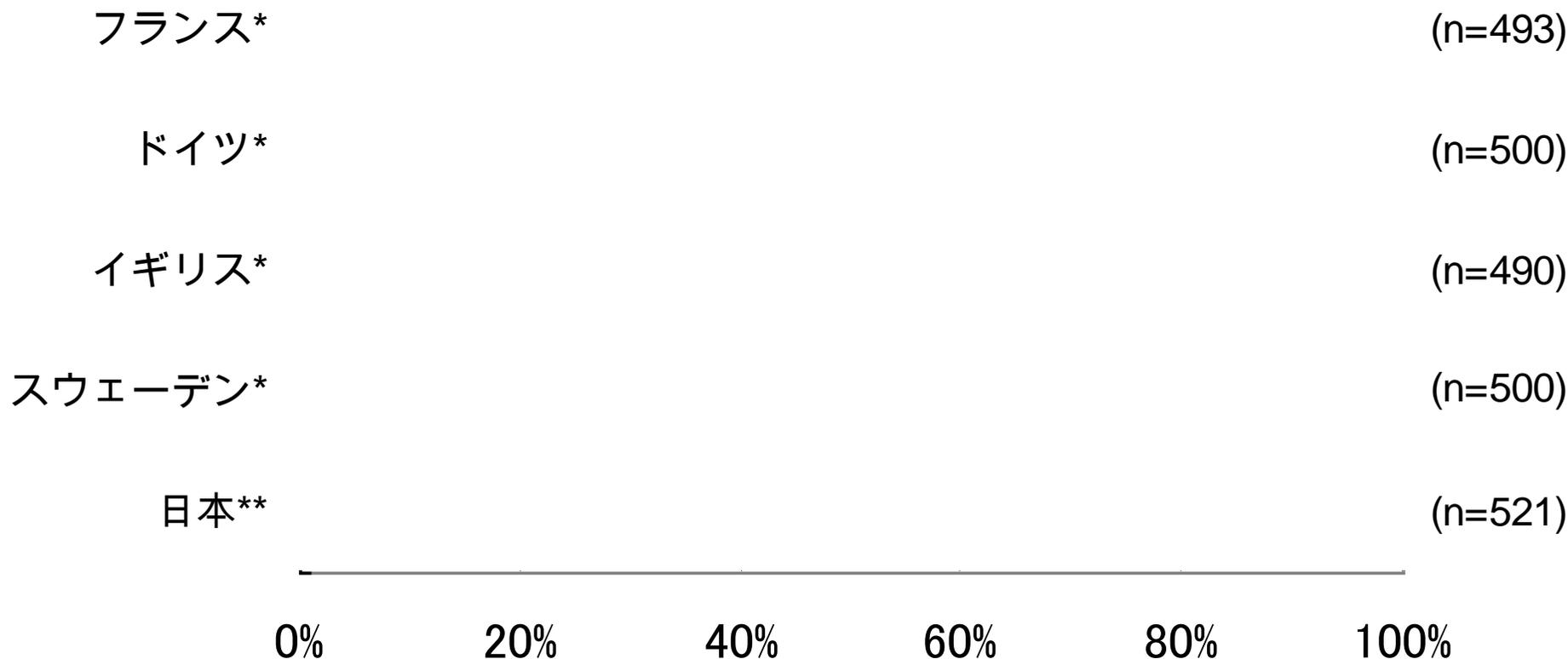
0-36カ月、日本では2007年の調査



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。

<赤ちゃんが寝る時間の国際比較>

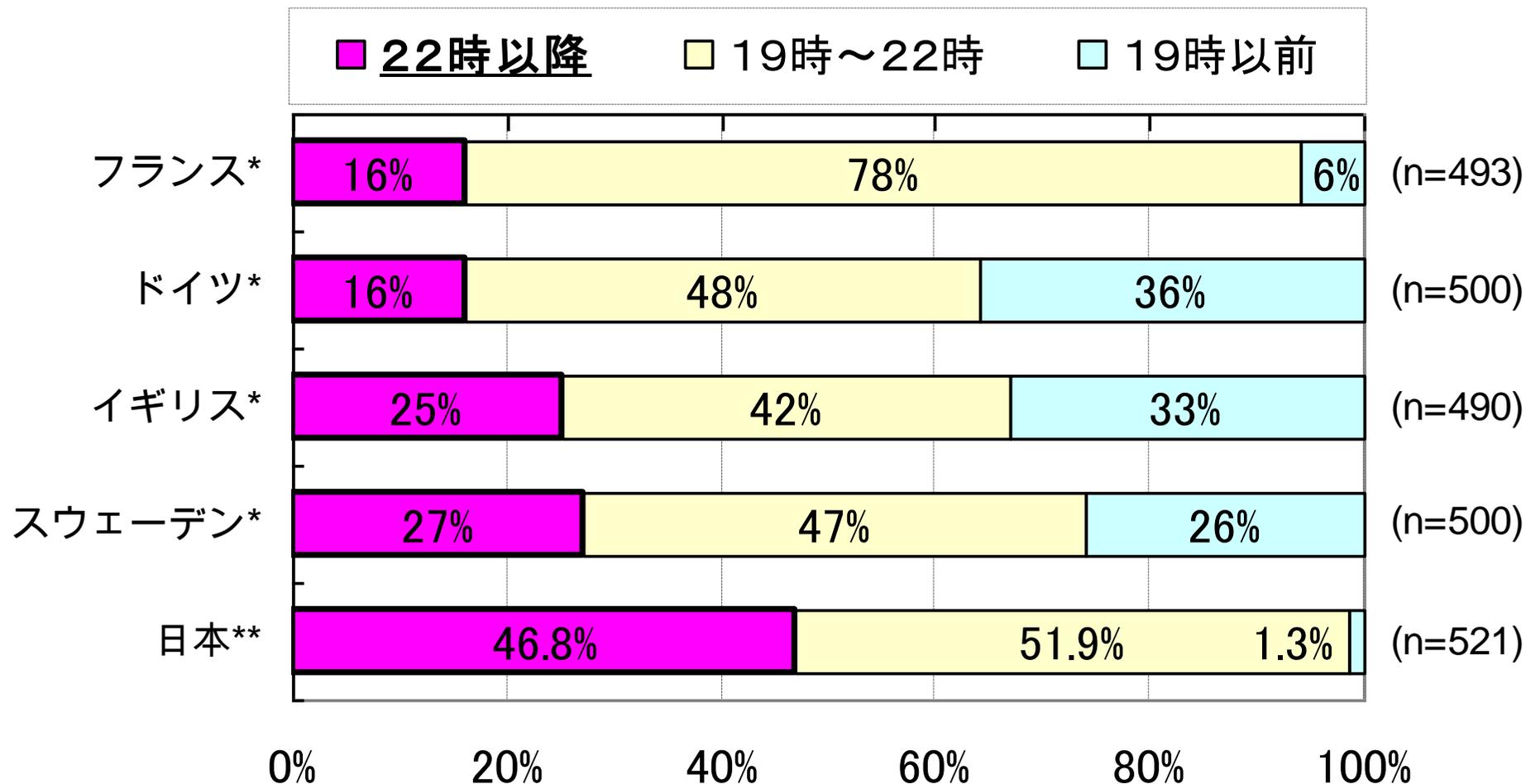
■ 22時以降 □ 19時～22時 □ 19時以前



* 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)

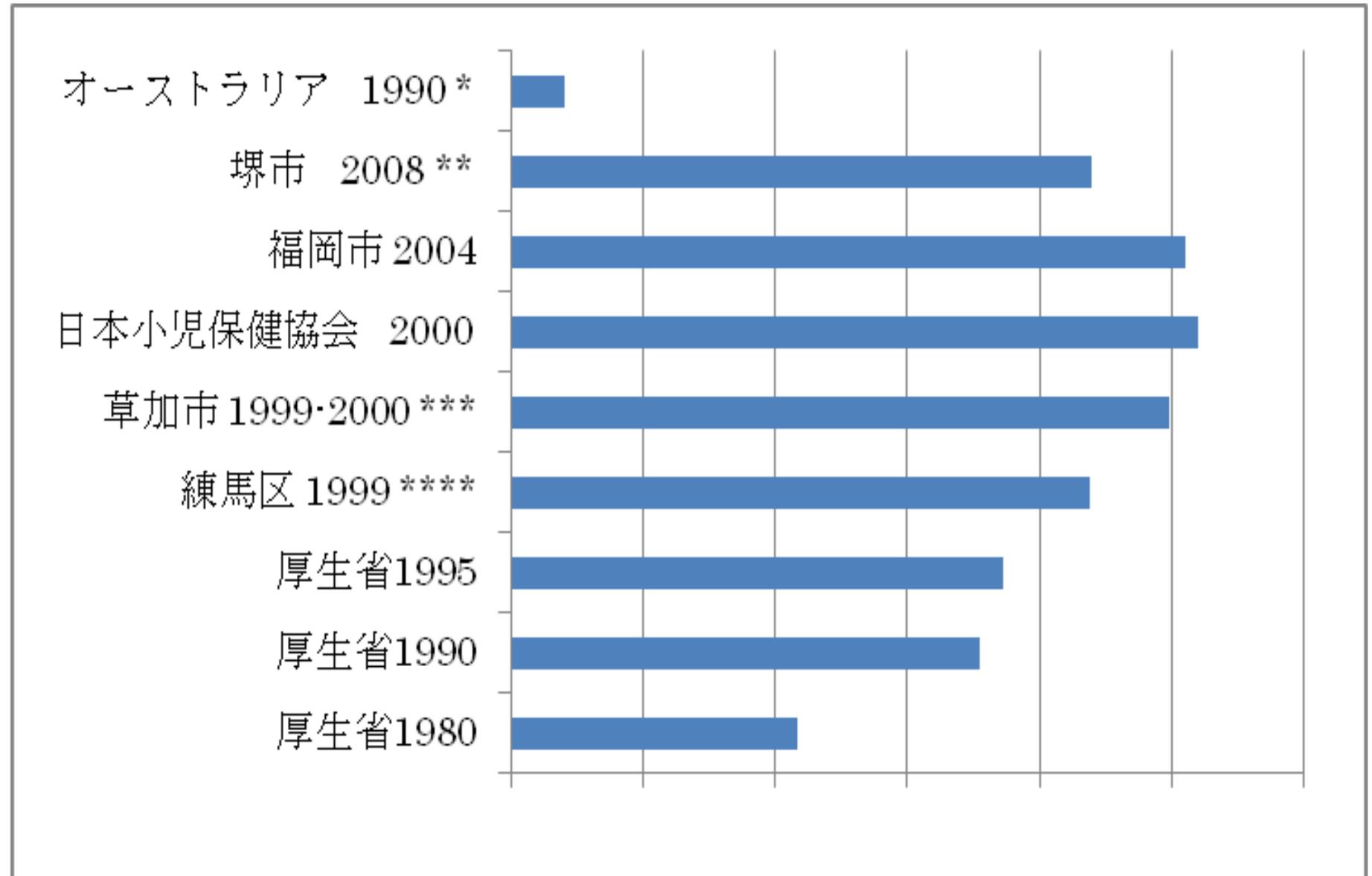
<赤ちゃんが寝る時間の国際比較>



* 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)

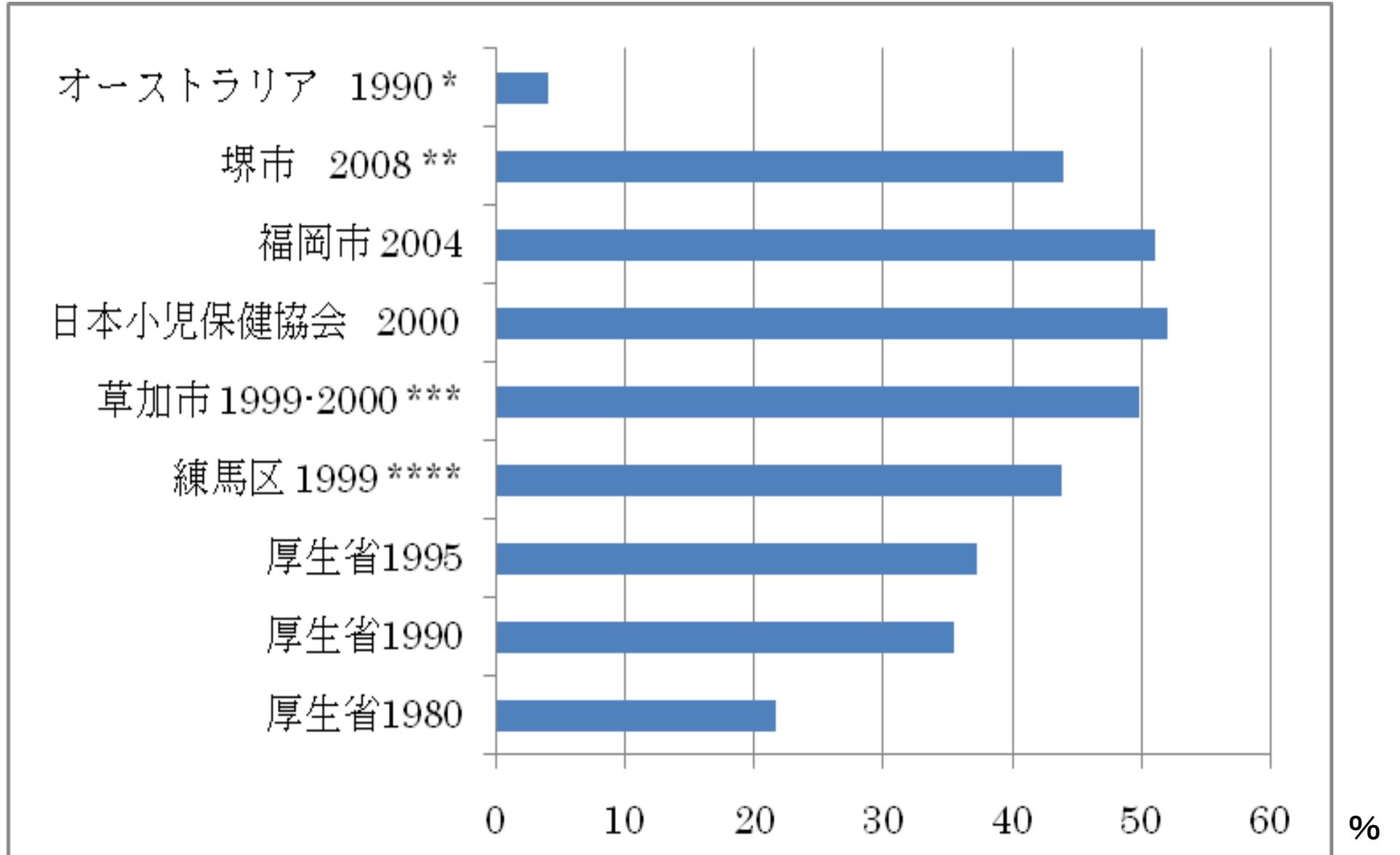
** パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子供)

夜10時以降に就床する3歳児の割合



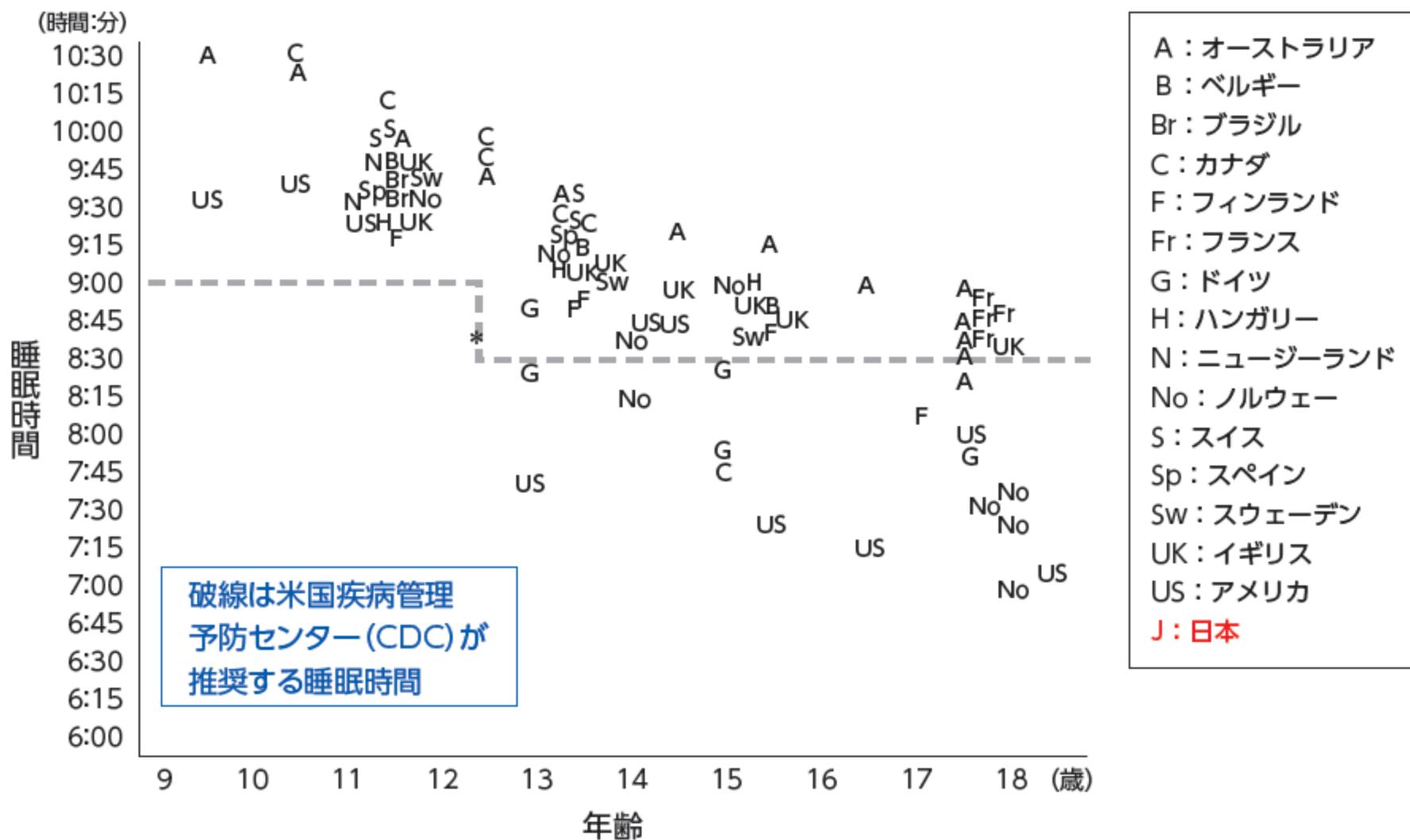
*Armstrong et al, **加藤, *** Kohyama et al., **** Kohyama et al.

夜10時以降に就床する3歳児の割合



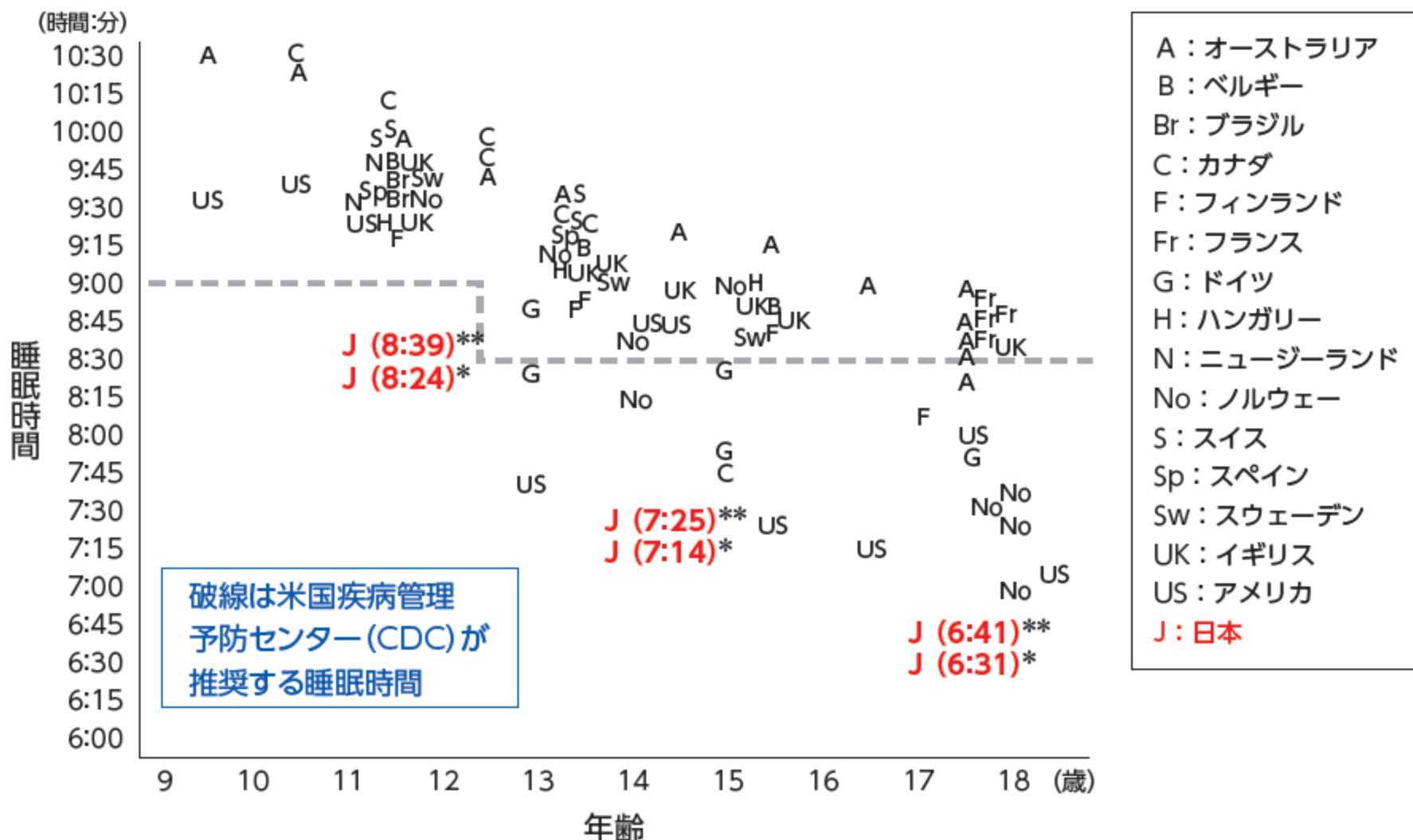
*Armstrong et al, **加藤, *** Kohyama et al., **** Kohyama et al.

図5-4 世界各国の思春期前後の睡眠時間



Olds T, et, al. Sleep. 2010 ;33(10):1381-8. より一部改変
 * 全国養護教員会「平成18年度 児童・生徒の生活と睡眠に関する調査」より
 ** 財団法人 日本学校保健会「平成20年度 児童生徒の健康状態サーベイランス調査報告書」より

図5-4 世界各国の思春期前後の睡眠時間



Olds T, et, al. *Sleep*. 2010 ;33(10):1381-8. より一部改変

* 全国養護教員会「平成18年度 児童・生徒の生活と睡眠に関する調査」より

** 財団法人 日本学校保健会「平成20年度 児童生徒の健康状態サーベイランス調査報告書」より

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.

- ③ 女性の方が男性より不健康を感じる。
- ・アジアは睡眠時間が少ない傾向にある
 - ・日本と韓国の poor self rated health の値が異常に高い。
 - ・睡眠時間が少ないと不健康に感じている確率が上がる
 - ・Spain や Romania など 8時間以上眠っている国では逆に不健康に感じてしまう
自分が不健康と感じている人の割合が低い
 - ・アジアの睡眠時間が少ない
 - ・女性の方が睡眠時間が少ない
 - ・ギリシャとルーマニアは男女共に睡眠時間が同じくらいだが、女性の方が不健康意識が高いのではないか？
 - ・8h以上来ている国はヨーロッパ
 - ・ベネズエラは睡眠時間が多い

- ⑧
- ・日本が寝てないから自己健康評価が低い。
 - ・優秀な国は7時間以上寝ている。
 - ・女性の方が健康でないと思ってる。
 - ・平均的な時間睡眠をとっている国は自己健康評価が高い。
 - ・アジアは睡眠時間が少ない。

- ⑩
- ① 日本は男女共にMSが低い。女性より女性の方がPSHが高い。
 - ② " " PSHが高い
 - ③ フランス MS 男<女 PSH 男<女
 - ④ ルーマニアはMSが高いが他国よりPSHを感じている率が高い。

- ⑫
- 女性について、(S.T) S.R.H.
- 男性と女性
比べ
- 睡眠時間に対して自己健康評価が低い = 自分に対する見方が厳しい
- ・S.TとS.R.Hは必ずしも比例しない
 - ・文化によって、幸福の感じ方 (= Health に対する気持ち) が違う
 - ・アジアはS.TとS.R.H共に低い
 - ・大学生について、
時間と利用の方向に問題があるのでは？
 生物学的には一番健康な状態なはずでも、日本などアジアではS.R.Hが低い
 つわり、健康に対する見方に先入観や自信のなさの影響

日本人大学生は夜遊びする→不健康→国によって
 大学生のスタイルが異なる。
 6時間代の睡眠だと不健康だと思う人が多い。
 どの程度で不健康と感えるかが国によって違う。

グループ6

日本人は男女共に睡眠時間が少なくて
 不健康と思える割合が高い
 他の国でも男女共に睡眠時間が少ない
 国は不健康と思える割合が高い傾向が見られる

グループ2

日本は答えている人数が少ない
 →意識が低い
 ルーマニアの女性に寝ているのに不健康であると
 感じている→治安の悪さも関係か？

グループ11

⑤ 日本、台湾、中国同様の睡眠時間
 ・アジアの解答率が低い
 ・寝てない人は睡眠自体を体感しない
 ・アジアは寝ないから不健康
 ・8時間以上睡眠の方が8時間未満睡眠
 より全体的に不健康
 ・日本は睡眠時間の健康を孤立
 ・全体的に女性が不健康

不健康を
 感じる割合
 が異なる

⑥ 中国の女性
 20歳
 70%以上が答えにくい

グループ4

睡眠時間が少ない
 国ほど不健康と感える
 女性のほうが影響を受けやすい
 ・先進国ほど睡眠時間が少ない
 ・富国ほど意識が高い
 ・どの程度で睡眠が重要か

Sleep Duration and Health in Young Adults

Andrew Steptoe, PhD, DSc; Victoria Peacey, MSc; Jane Wardle, PhD

Background: Both long and short sleep durations have been associated with negative health outcomes in middle-aged and older adults. This study assessed the relationship between sleep duration and self-rated health in young adults.

Methods: Using anonymous questionnaires, data were collected from 17 465 university students aged 17 to 30 years who were taking non-health-related courses at 27 universities in 24 countries. The response rate was greater than 90%. Sleep duration was measured by self-report; the health outcome was self-rated health; and age, sex, socioeconomic background, smoking, alcohol consumption, body mass index, physical activity, depression (Beck Depression Inventory), recent use of health services, and country of origin were included as covariates.

Results: Sixty-three percent of respondents slept for 7 to 8 hours; 21% were short sleepers (6%, <6 hours;

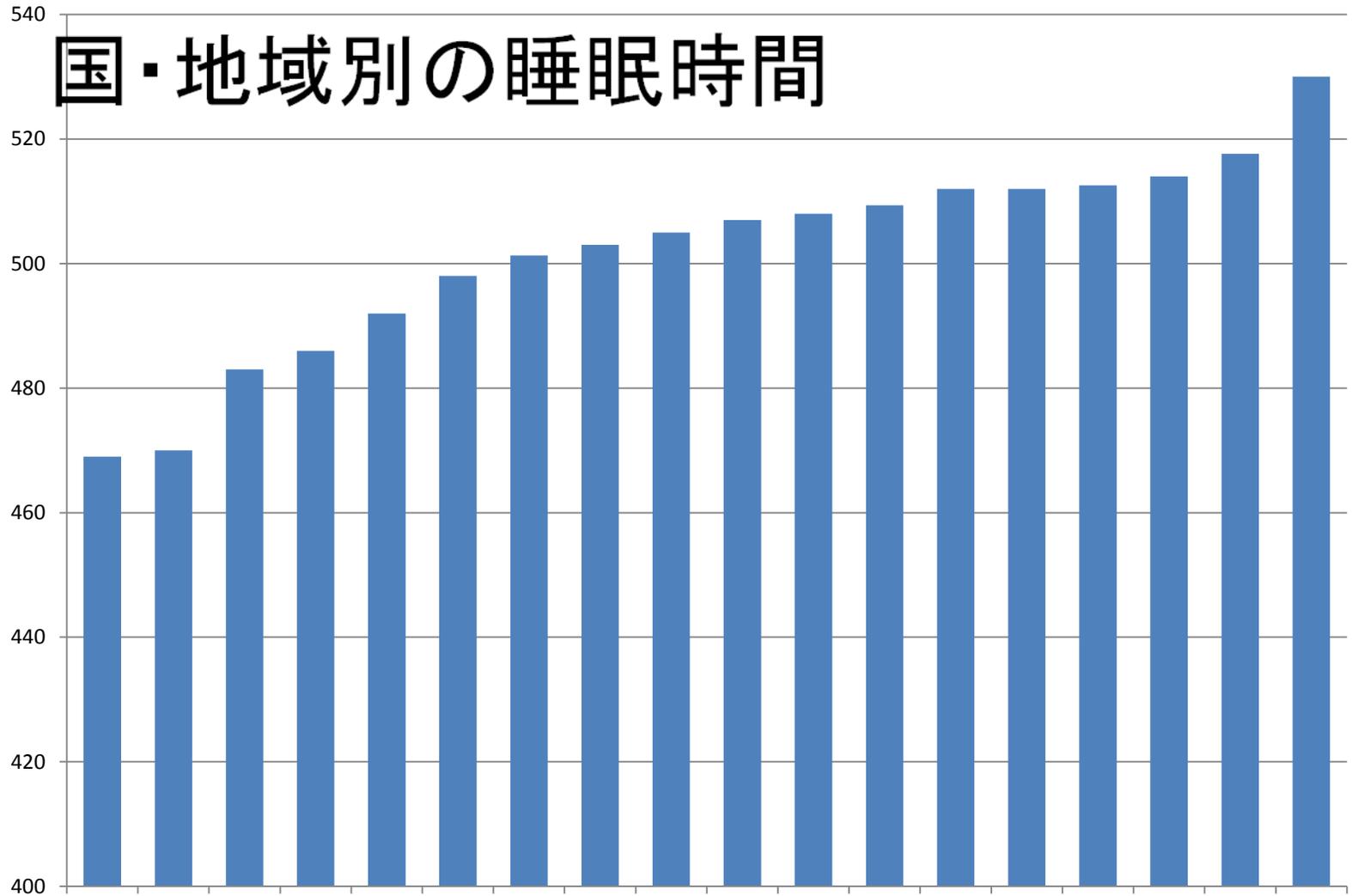
15%, 6-7 hours); and 16% were long sleepers (10%, 8-10 hours; 6%, >10 hours). Compared with the reference category (7-8 hours), the adjusted odds ratio of poor health was 1.56 (95% confidence interval [CI], 1.22-1.99) for respondents sleeping 6 to 7 hours and 1.99 (95% CI, 1.31-3.03) for those sleeping less than 6 hours. The same significant pattern was seen when the results were analyzed separately by sex. When respondents from Japan, Korea, and Thailand (characterized by relatively short sleep durations) were excluded, the adjusted odds ratios were 1.33 (95% CI 1.03-1.73) and 1.62 (95% CI, 1.06-2.48) for those sleeping 6 to 7 hours and less than 6 hours, respectively. There were no significant associations between self-rated health and long sleep duration.

Conclusion: Our data suggest that short sleep may be more of a concern than long sleep in young adults.

Arch Intern Med. 2006;166:1689-1692

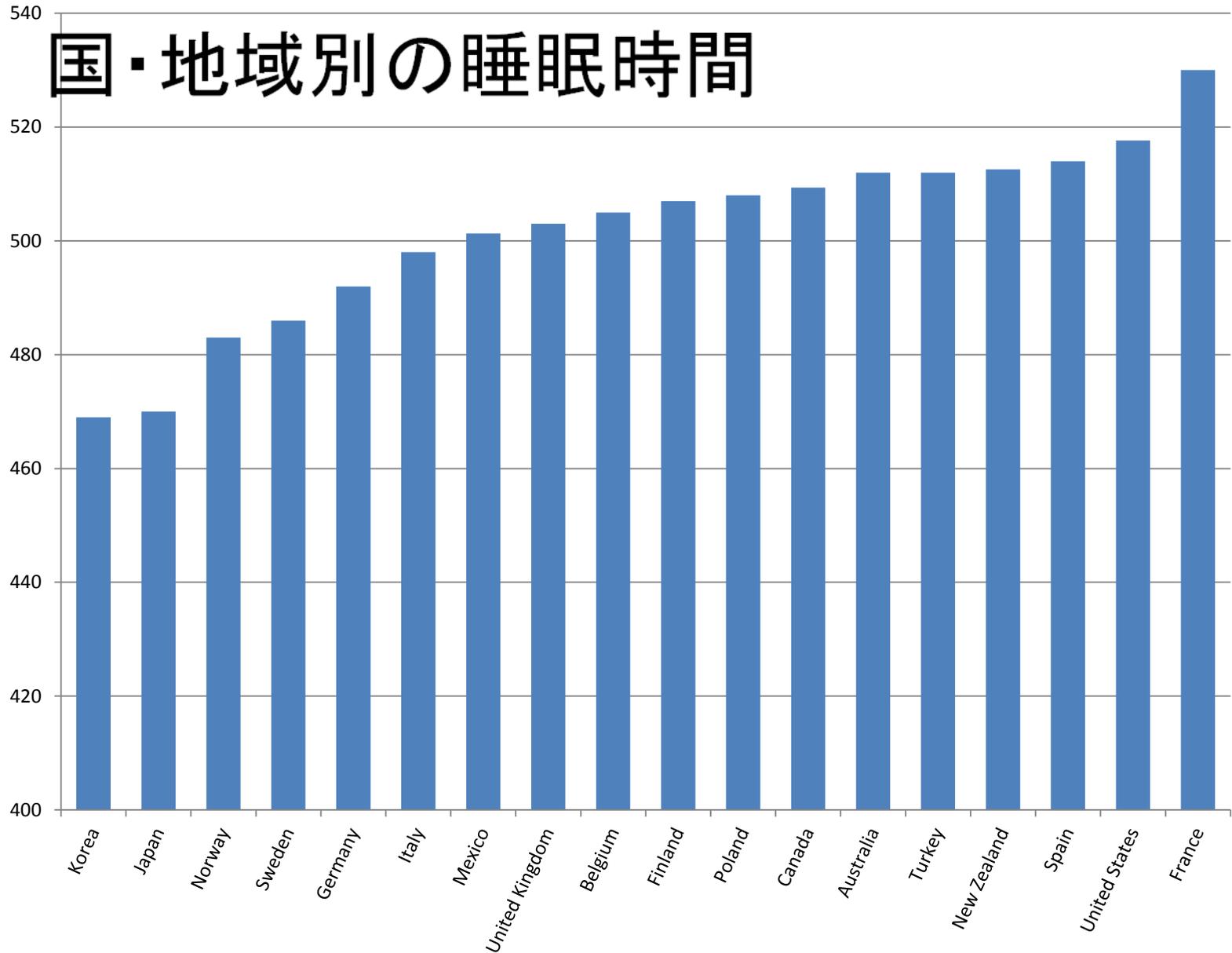
国・地域別の睡眠時間

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



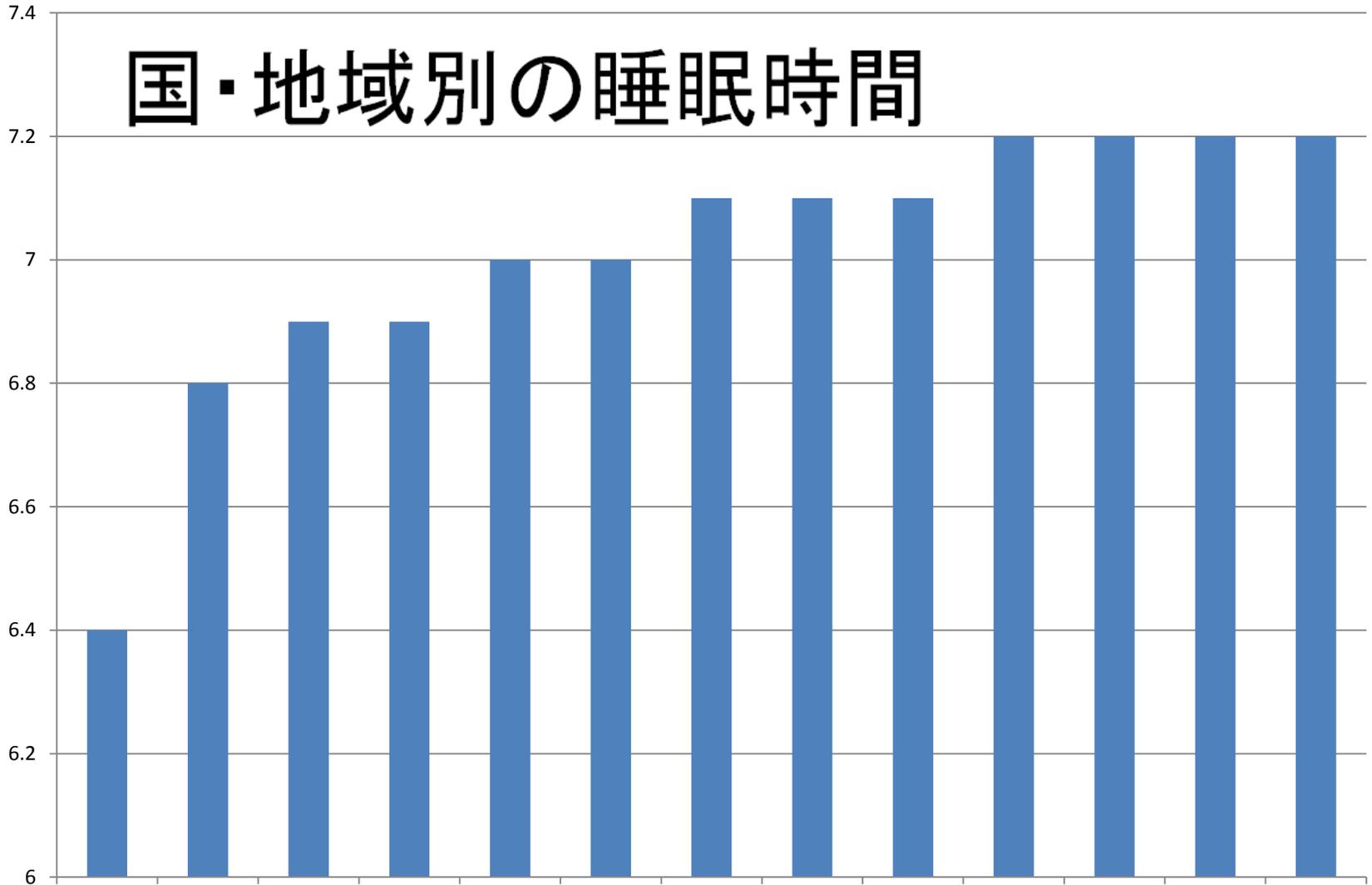
国・地域別の睡眠時間

- 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

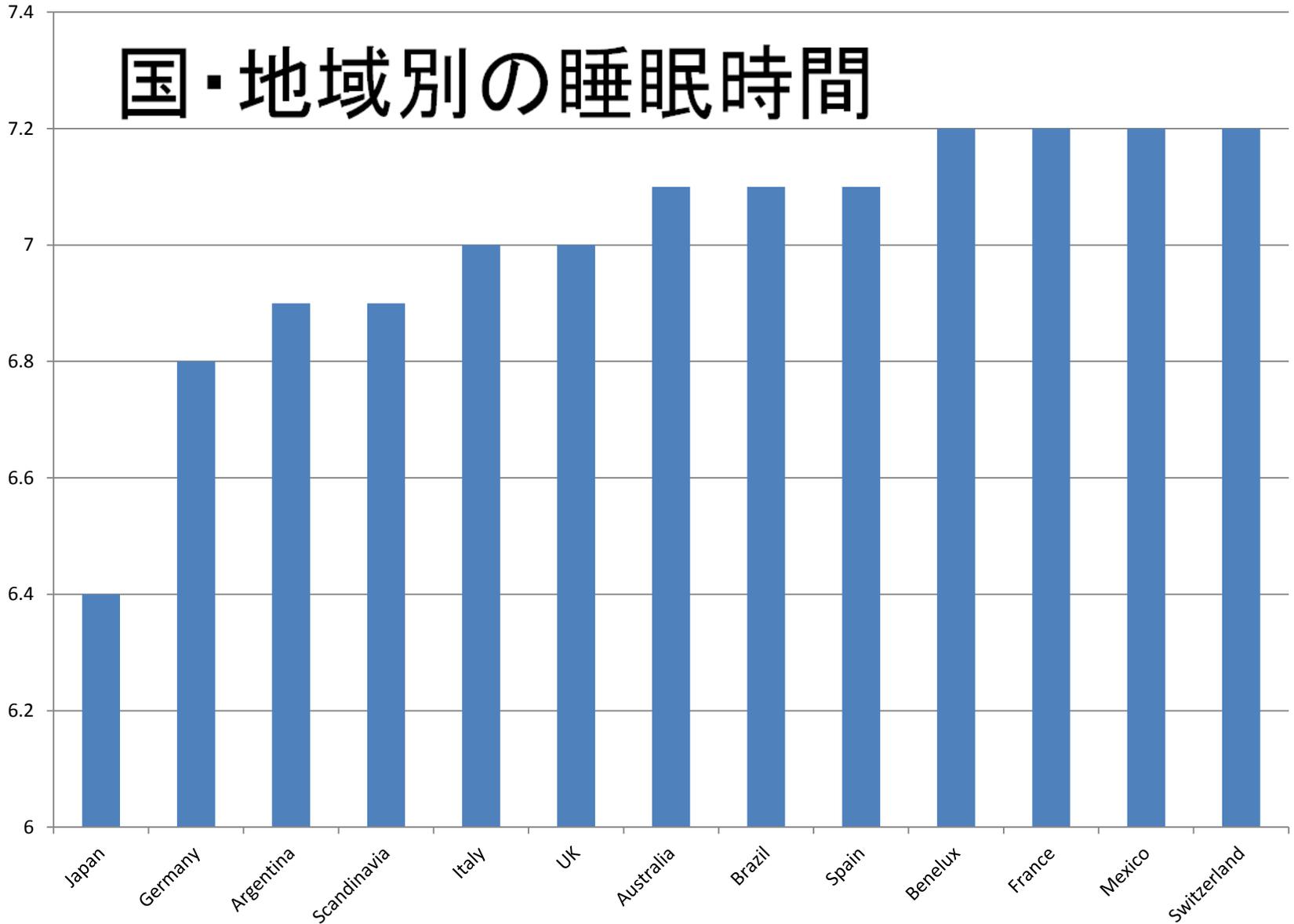
18-64歳

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

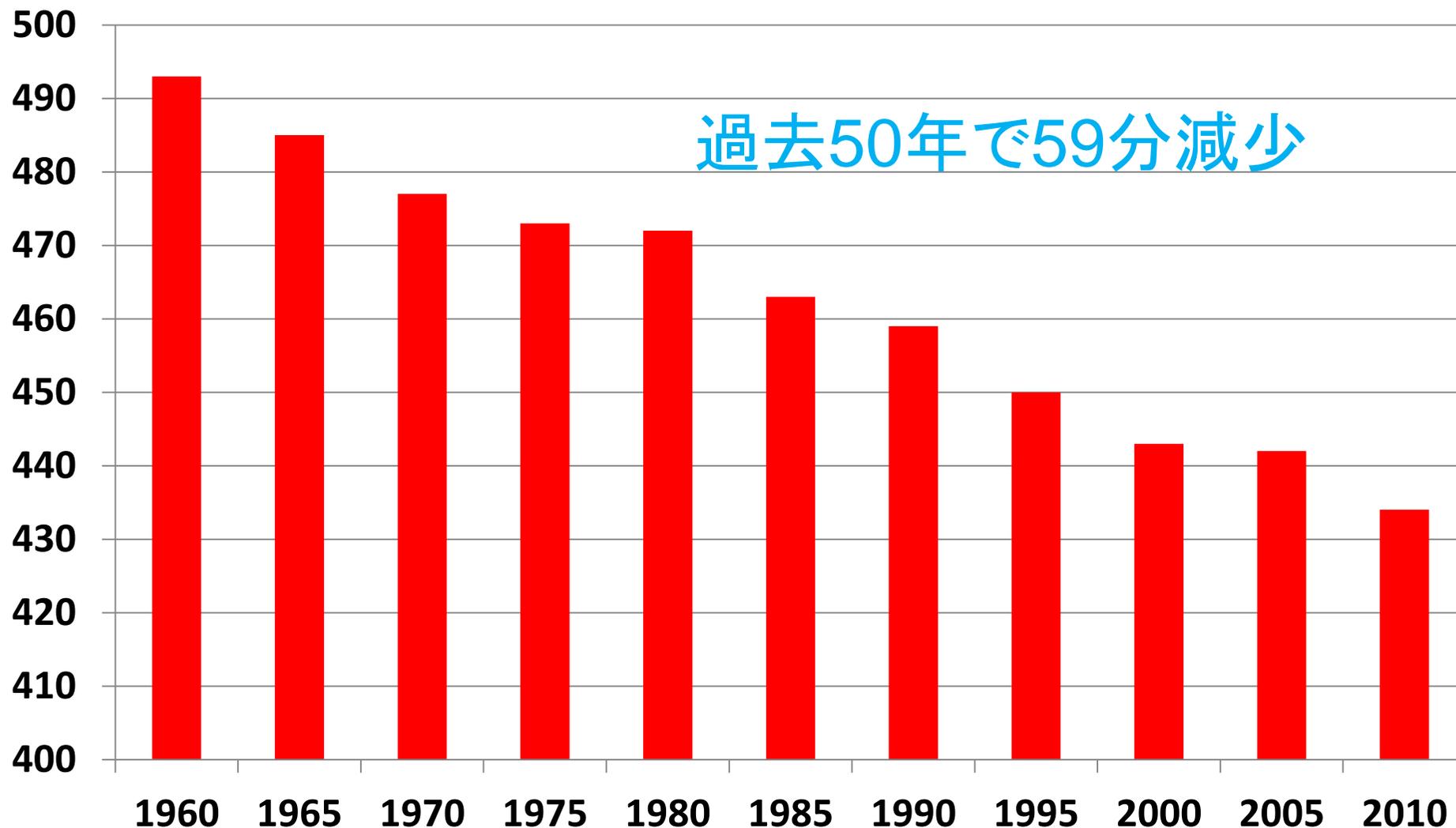
各地域500名

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

日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の推移(NHK調べ)



Take home message 2

- 日本は世界で一番寝ていない。

- どうして？

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
8	11月21日	様々な眠り
9	11月28日	睡眠関連病態
10	12月19日	Pros/Cons
11	1月16日	眠りの社会学
12	1月23日	まとめと試験