

睡眠軽視社会をどう生きるか

東京ベイ・浦安市川医療センターCEO 神山 潤

「子どもの早起きをすすめる会」をやってもう十何年たちますが、僕は日本全国の中学生、高校生が皆早起きをして早寝をしている国を目指したいと思いません。皆さんはどうですか。養護の立場からは、目指さないといけないと思っていらしたかもしれませんが、日本中の高校生が“早寝・早起き・朝ご飯”している社会というのは、健康な社会なのでしょうか。僕にはそれは決して健康な社会であるとは思えません。大事なものは、小さい頃にしっかりと眠りが大事だというのがわかっていただいたうえで、中学高校になったら、親とか教師に反抗して、いろいろ夜更かしもやるという方が、僕は健全だと思うのです。

だから、高校の先生を前にして僕は何を話そうかなとすごく悩んだわけですが、要するに、高校生はもうすぐ親になる“プレママ・プレパパ”だという認識で、子どもたち云々じゃない、あなたが子どもを産んだ時にどういう親になるのかを考えてもらいたい。そういう視点で話をしようと思います。皆さんの思いとはひょっとしたらズレがあるかもしれませんがご容赦ください。ただ、繰り返しになりますが、僕としては、日本全国の中学生・高校生が“早寝・早起き・朝ご飯”をする国なんて、そんな気持ち悪い国になってほしくないと思っています。

実態についてちょっと古い報告ですが、ご紹介します。これは有名なデータですのでご存じの方も多いかと思います。日米中の高校生1000人に就床時刻を聞いたデータです。中国・アメリカ・日本はどの辺が多いと思います？ちょっと考えてみていただきたいと思います。中国は0時すぎまで起きているのは10%ぐらいです。9割はもう0時前に寝ているということですね。もっと言えば、50%ぐらいは11時前に寝ているということになります。アメリカはどうかというと、中国とあまり変わらないですかね。でもまあ、早く寝ている割合が多いですね。日本だけが0時すぎまで起きているのが半分以上という状態になっているわけです。

これは今年の3月に東京都教育委員会から出たデータですが、都立高校中途退学者等追跡調査です。平成23年度を例にとると、都立高校の中途退学者は3,337人、全日制で約1,500人、定時制で約1,700人おり、さらに進路未決定者が2,300人いる。大体5,000人が次の進路を決めることがないまま都立高校を離れているという現実があります。

それに加えて、都内の国公立あるいは私立の高等学校の中途退学者が5,000人強ということで、これを合わせると、約1万人の高校生や高卒者が東京都の中でフラフラしているということになります。

これはその中途退学者を対象にしたアンケートですね。全部で1,000人弱の方から回答を得たわけですが。おもしろいのは、中途退学した理由です。退学した時の本人の状況です。

実は「勉強についていけなかった」というのは、30%しかいないですね。一番多いのは、「遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった」が65.1%です。「自分の生活リズムと学校が合わなかった」というのも39.5%です。これについてのレポートのコメントは、「遅刻や欠席などが多く、進級できそうになかった」「通学するのが面倒だった」の項目が共通して高くなっている。これは中途

退学に至る背景に、中途退学者本人の基本的な生活習慣の未習得という課題があることを示している。さらに「勉強についていけなかった」という項目への回答率が低い。こういう結果がわかりました。さらにこれに次ぐ項目は、「どのようなことがあれば中途退学しなかったと思うか」ということです。そうすると、これは僅差なんです、トップだったのはこの34.1%で、なんと、「規則正しい生活ができること」というのです。2番目は「人づき合いがうまくできること」なんです。つまり、「規則正しい生活ができること」が全類型で上位に入っていたことが特徴なのです。規則正しい生活は、高校になって突然できなくなるんじゃないと思うんですね。そうすると、もっとより小さい時から規則正しい生活とか生活リズムということが重要になってくるということです。そうすると、逆に言うと、これだけの方が今から直そうと思っても、直せなかったということなんです。だから高校では遅い、というのが正直なところだと思うので、ぜひこのことをわかっていただいた上で、高校生には「あなたが親になった時にどうするんだ」という話を徹底して養護の先生は伝えていただければというふうに思うわけです。

もちろん、高校になったからといって、その子たちを「もうあなたたちは無理だから」といって手放せと言うつもりは全然ないですが、基本的には、あなた方が親になった時にどんなことをするつもりなのか、ということをやぜひ強烈なメッセージとして先生方から伝えていただきたいというふうに思う次第です。だから、先生たちには、そのメッセージを伝えられるように、先生たちが真剣に子どもたちについて、眠りについて知っていただきたいですね。

昨日、9時前に寝た方？

昨日、9時から10時に寝た方？

昨日、10時から11時に寝た方？

昨日、11時から12時に寝た方？

昨日、12時から1時に寝た方？

昨日、1時から2時に寝た方？

昨日、2時から3時に寝た方？

昨日、3時から4時に寝た方？

つまり、大人が眠りを軽視している限り、子どもたちに伝えようと思っただけで、それは無理ですよ。だから、まずは皆さんがどこまで本気で眠りを大事に思うか。それが変わらない限り、絶対無理です。言葉だけで子どもたちに「規則正しい生活をしましょう」なんて、そんなことで直るわけではないですね。だけど、世の中というのは、われわれがちょっと思うことで変わります。

民主主義というのは、51対49の社会ですね。51の方が強いんですよ。そのことを踏まえて、われわれはどうするのかということを考えるというのが大事じゃないかと思います。だからこの場では、皆さんに考えていただいて、眠りについて知っていただきたいです。

はい、周りで4、5人のグループを作ってください。おしゃべりできるようなグループになってください。はい、どうぞ。

「Local sleep in awake rats」。これは2011年の『ネイチャー』という科学雑誌に出た英語の論文のタイトルです。『ネイチャー』というのは、ご存じの方も多いと思いますが、超一流の科学雑

誌で、これに載るような論文というのは、ノーベル賞の候補になるような超一流の実験が載るわけです。だから、これに載るようなタイトル、実験内容というのは、ある意味でその分野での超一流の最新の研究ということです。2011年だから最新じゃないという話もないわけではないですが、論文はこの後も飛び抜けた話は睡眠に関して出てきていないので、こういうのが今の眠りの業界ではトップレベルの話だということに理解してください。

さあ、「Local sleep in awake rats」。決して難しい英語じゃないですよ。rats はネズミです。awake というから起きているということです。sleep は眠りですよ。問題は local です。

さて、この論文は一体どんな実験をやったと思いますか。はい、相談してください。どうぞ。どんな実験でしょう、これは。僕がなぜグループにしたのか。何で今、皆さんは静かになるんですか。静かになっちゃだめですよ（笑）。皆さんが今、座って僕の話の聞いているのを“座学”といいます。これは全く意味ないです。座学というのは、終わった瞬間に全部きれいに忘れます。僕の話は今、ウンウンと聞いている人がいるかもしれないけれど、全部忘れちゃいますよ。これは本当に保証します。絶対忘れます。これは社会的に証明されているんですから。では、座学でなくて何が大事かという、ミューチャルラーニング、相互学習です。相互学習って何かというと、井戸端会議です。ペチャクチャしゃべって、「あなたも?」「あなたのところはそうなの。うちの方はこうなの」。これがいいですよ。だから、せっかくこんなに眠たい時間に来ているのだったら（笑）、眠たい方は眠気を邪魔するつもりはないんですが、後で話しますが、寝たい方は寝てもいいですよ。だけど、初めだけはまずちょっと頭を動かしてもらいたいと思って、おしゃべりしてもらいたいんですよ。井戸端会議をしてもらいたいんです。僕は皆さんが眠りの専門家なんてこれっぽっちも思っていないです。大丈夫ですよ。だから、ぜひ考えて、いろんなアイデアを、こんな実験なんじゃないかと、何やかんやと“考える”ということが大事なんです。はい、どうぞ。だから絶対おしゃべりしてください。しゃべらないとだめですよ。どんな実験なんですか。皆さんおしゃべりしてください。女性はおしゃべりは得意じゃないですか（笑）。どうぞ。どんな実験だと思います? 考えている内に、すごくしゃべりたくなった人がいたら、手を挙げてください。どなたか発言なさいませんか。どうして皆さん発言しないんでしょう。どうして自分が発言しないのかって、また考えてください。どうぞ。大きい声で。

養護教諭 「ネズミが眠たくなるサイクルを調べた。」

神山 「ネズミが眠たくなるサイクルを調べた。拍手！（拍手）ありがとうございます。」

何で僕が今、拍手を求めたのかご存じですか。これだけの中で最初に発言するって、大変ですよ。その勇気に対しての拍手ですよ。もう一回拍手。（拍手）いいですか、あと2つぐらいいきましょう。どうぞ。どんな実験だと思います?

養護教諭 「ネズミを寝かさないと、起きていても脳の一部が寝ている状態が続く。」

神山 「ネズミを起こしていると、起きていても脳の一部が寝ている状態。拍手！（拍手）いいですねえ。はい、その他、どうですか。あと1人ぐらい。さすが高校の先生、2人も発言していただいて、ありがとうございます。あともう1人ぐらいいきませんか。どうですか。またシーンとなっちゃうんだから（笑）」

これはネズミをずっといじくり回すんです。ネズミをいじくり回すから、ネズミは眠れなくなっちゃうんです。だから寝不足のネズミができるんですよ。その寝不足になったネズミのちっちゃい

頭に脳波（計）をいっぱいつけるんです。そうすると、そのネズミの脳の中のローカル、局所が寝ているということがわかったんですね。

しかも、そのネズミをエサ探しの迷路に入れると、すごく失敗が多いということがわかったんですね。つまり、この実験で言えることは、一見起きているように見える寝不足のラットは、実は脳の一部が寝ていて、それですごく失敗が多くなったということでもあります。

もう一回考えましょう。どうして皆さんは答えが出なかったんでしょう。どうして出なかったんだと思いますか。いっぱい人がいるから恥ずかしい？

養護教諭 「全くわからなかった。」

神山 「全くわからない？考えもしなかった？（笑） どうしてだと思います？ひょっとしたら、間違っただけを言っただけじゃないかというのがあるかもしれません？」

養護教諭 「大丈夫です。」

神山 「大丈夫？間違っただけを言うのは全然大丈夫？それならいいんですが、つつい僕の世代というのは、正解主義って、正しいことを言わないと恥ずかしいという人がすごく多いんですよ。それではこれからはいけないなと思って、ちょっとそのことを申し上げましたが、大丈夫ならいいですね。」

次、縦軸は視覚刺激の見落とし回数です。だから上にいけばいくほど失敗が多いということになります。横軸は実験日と書いてあります。これは全部で7日間と3日間、11日間の実験です。基準日は8時間寝てもらいます。8時間寝てある作業をしてもらいます。そうすると視覚刺激の見落とし回数、失敗がどうなるかということなんです。実験日の1から7（日間）は、それぞれ4つのグループに分けて、それぞれの睡眠時間をとってもらいます。3時間のグループ、5時間のグループ、7時間のグループ、9時間のグループです。回復日はまた8時間寝てもらって、同じことをやります。

これから何が言えるでしょう。まず1つ僕が言いますと、9時間睡眠だと、失敗は全然増えない。そういうような確実なことを一つひとつ言っただけでいいと思うんです。

はい、どうぞ。わかった方は、早い方が言いやすいですよ（笑）。だんだん後になるとお面をかぶっているからね。はい、相談して。どうぞ。グラフがわからなかったら、「ここがわからない」とグラフについての質問もお受けしますので、どうぞ。

なんか、しゃべっていない人がいますね。しゃべってくださいよ。お願いします。声に出してください。声に出すって大事ですよ。どなたか。こうなると我慢比べになるんですね、皆さんと僕のね（笑）。どうぞ、どなたか。はい、どうぞ。

養護教諭 「3時間睡眠がダントツにミスが多い。」

神山 「3時間睡眠がダントツにミスが多い。拍手！（拍手）いい感じですよねぇ。

他、どうですか。3時間睡眠を言われちゃいましたよ。あと2人位どうですか。」

養護教諭 「1週間後に8時間寝ても、最初の頃のように脳が回復していない。」

神山 「1週間後に戻すと8時間寝ても元のレベルに戻っていない。拍手！いいですよねぇ。」

その他どうですか。大丈夫ですか。「ぜひこれは言いたい」という方はいらっしゃらないですか。またシーンとなっちゃいましたね。ありがとうございます。今、お2人の方が言ったことはそれぞれ正しくて、他にもいろいろありますね。5時間でもだんだん（見落としが）増えていくとか、それこそ睡眠時間が短くなるに従って失敗が増えるとか、いろいろな言い方があると思います。す

べて正しいと思うんですね。いろいろな見方があると思うんですが、たぶんすべて正しくて、特に2人目の方が言ったことはすごく大事なポイントだと思います。1週間たっても元に戻らないという話をして、僕は寝だめの話と組み合わせてこの話をしたわけですよ。「寝だめというのは利きませんよ」と僕は言うわけですね。寝だめというのは利かないのじゃなくて、週末にいっぱい寝るといいうのは、寝だめしているわけじゃなくて、その前、月曜日から金曜日まですごく寝不足になっているからだ。人それぞれ必要な睡眠時間が決まっているんですよ。その必要な睡眠時間に足りない分が毎日借金として残るわけです。借眠として。その借金を週末に返しているのが一見寝だめだなど思っていたもので、寝だめといたら、今日いっぱい寝たら、明日、寝ないでいいということですよ。でも、そういうのはどうも利かないみたいですね。

1週間一生懸命仕事をしていて、あまり寝ないでいて、週末にいっぱい寝る。これはいいかなと思っていたわけですよ。ところが、さっきおっしゃったように、元のレベルにまで戻っていないから、やはりこれは毎日毎日こまめに借金しちゃうのでまずいのじゃないかなということになると思います。借金そのものがいけないのじゃないか。そういう話をしていたら、いやいや、1週間もだからだめなんでしょうと。1週間は7日で、5日ぐらいは大丈夫じゃないかなという話をしたら、こちらの方のデータがあって、これは短縮睡眠を——これは4時間ですが——5日やって戻っても、やはり元のレベルに戻らないんですね。だから毎日毎日ちゃんと必要な睡眠時間は寝た方がいいんじゃないですか、というような話になるかもしれません。

それで、ふと思うのはこの3時間睡眠のこの人はさっきのネズミと重なってきませんか？さっきのネズミも一見起きていたわけですよ。この人たちも基本的に一見起きているわけですよ。そうすると何かというと、Local sleep in awake humans. humans って人間ですよ。ネズミと同じことが言えるのじゃないか、ということを考えていただければと思う次第です。

まだまだ英語が続きますね。今度はさっきとは逆に、上がると試験の成績がいいということ。こういった右下に下がるということは、だんだん試験の成績が悪くなっていくということになります。試験の成績が悪くなる。何でだんだん悪くなるかということ、まず左側。横軸は hours of wakefulness です。起きてからの時間。朝起きてから何時間立て続けに起きているかということ。10時間、12時間、14時間、16時間、18時間、20時間、22時間、24時間、26時間。24時間という、丸一日以上全然寝ないで起きていたということになります。朝起きてからずっと寝ないで作業していると、だんだん試験の成績が悪くなっていく。これは何となくおわかりいただけだと思います。

こちら。こちらもだんだん下がってくるんですよ。これの横軸は何かというと、これは blood alcohol concentration、血中アルコール濃度ということになります。これも『ネイチャー』の論文ですが、この論文の実験をやった先生は、アルコール血中濃度 0.05% です。日本では酔っ払い運転でつかまるのは呼気中のアルコール濃度なので、正確には一致しないのですが、大体 0.05% ぐらいだと酔っ払い運転で捕まっちゃうレベルです。そういうふうになるのは、朝起きてから 17 時間たつと、酔っ払い運転と同じレベルだよということを言っています。朝起きて 17 時間というと、朝 6 時に起きて 17 時間というと 23 時。朝起きてから昼寝も全然しない、一睡もしないで午後の 11 時になると、お酒を一滴も飲んでなくても、その時の頭のレベルというのは、酔っ払い運転でつかまっ

ちゃうくらいのレベルですよ。そういうことをこの先生は言っているわけですね。

よく「乗るなら飲むな」と言われますが、「乗るなら眠れ」ということも大事じゃないかということが、こんなことから考えられるかなと思ったりします。

さて、ご自身のからだをご自分でいかようにもコントロールできるというふうに思っている方もいるかもしれませんが、特に高校生なんかはそういうふうに思っている人がすごく多いと思います。ただ、どうにもこうにも自分のからだなんていうのは自分の力で思うとおりにならないんだ、ということをぜひわかっていただきたいと思います。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か、と書いてありますが、徒競走のスタートラインに並んだぐらいでは心臓はドキドキしないという人も、実際は走り出せば、心臓がドキドキするわけですが、これは何ですか。何で走ると心拍数が上がるのですか。どうですか、皆さん。何で上がるのですか。

静かになっちゃいました（笑）。相談していいですよ。何で心拍数が上がるのですか。どうしてですか。別に皆さん、走る前に心拍数に150になれとか160になれなんて、命令していませんよね。でも心拍数は上がりますよね。これは何ですか。

同じようなことは何かないですか。映画館に入るとどうなります？という言い方をすると当たり前ですから反応しないですね。映画館から出てきた時どうですか？という、皆さんよく言うんですよ。映画館から出てくると、映画館から出てきた瞬間ってどうですか。まぶしくないですか。まぶしいですよ。あれは何で？その内にまぶしくなくなるのはどうしてですか。お隣の人と見つめ合ってください（笑）。お隣の人と見つめ合って、目と目の奥に何があるかよく見てください。目の奥には何があります？

養護教諭 「黒目。」

神山 「黒目が見えますよね。黒目の大きさが変わるんですよ。映画館に入ると、黒目が大きくなるし、映画館から出てくると、黒目は小さくなるんですよ。それはすぐにはならないから、映画館に入ってしばらくすると、だんだん黒目が大きくなってから細かいものが見えるようになるし、映画館から出てきた時は黒目がすごく大きいから、いっぱい光が入っちゃってまぶしいんだけど、しばらくすると黒目が小さくなるから、まぶしくなくなっているんですよ。つまり、瞳の大きさが変わるんですよ。」

皆さん、映画館に入る時に「瞳が大きくなれ」とか、映画館を出る時「瞳が小さくなれ」とか、命令してないですよ。でも、そういうふうな変化が起きるじゃないですか。なぜですか。なぜ起きるのですか。

それはすべからず自律神経という神経がその時の状態を調べてうまく調整してくれるから、こういうことが起きるわけですね。だから自律神経というのは極めて大事だということになります。自律神経には何があるかということ、大きく分けて2つありますね。昼間に働く交感神経と夜に働く副交感神経というのが2つあるわけです。昼間、交感神経が盛んに動いている時は、血液は脳とか筋肉にたっぷり行って、ものを考えたり、からだを動かしたりするのに都合がよくなっているし、夜、副交感神経が盛んに動いている時は、血液がお腹にたっぷり行って、お腹が動いて、ウンチが肛門の方に押しやられるわけですね。だから朝ウンチというのは極めて大事になってくるわけですね。朝ウンチが出るということは、ちゃんと夜、副交感神経が動いていて、昼間、交感神経が動

いているということの一つの証になるのじゃないかなと僕は考えています。

そういった意味で、自律神経には、昼間働く交感神経と夜働く副交感神経があるということを知っていただきたいと思います。

このことはちょっと難しい言い方をすると、自律神経には概日リズムがある。おおよそ一日のリズムで自律神経は働きが変わりますよ。こういう言い方になります。おおよそ一日で働きが変わるリズムは、必ずしも自律神経だけじゃないですね。

例えば、体温がそうです。体温は、朝が一番低くて、午後から夕方が高くなって、また朝下がって、午後から夕方になる。

もちろん睡眠覚醒リズムもあります。睡眠覚醒リズムは、昼間起きていて、夜になったら寝て、朝になったら目が覚める。こういうのがあります。

ホルモンもそうです。例えば成長ホルモンというのは、夜、寝入って最初の深い眠りの時に、たっぷり出ます。それからメラトニンといって、酸素の毒性から細胞を守って、眠気をもたらす働き、それから二次成長を抑えるという働きのある物質は、朝、目が覚めて14ないし16時間して、夜暗くなると出るという働きがあります。コルチコステロイドというホルモンもあります。このホルモンは、朝たっぷり出て、午後から夕方に下がってきて、また朝たっぷり出ます。

こういった概日リズム、おおよそ一日のリズムでの変動というのは何で起きるかということ、それは基本的には脳の中にある生体時計で基本的なリズムが作られて、そのリズム情報が全身の細胞に伝えられて、こういったリズムが作られるわけです。ですから、この生体時計の性質について知ることが極めて大事になってきます。

生体時計はどこにあるかと思ったら、視交叉上核、目と目の間のちょうどこの部分にあります。この生体時計の働きを知るのに何が役に立つかというと、この睡眠表というのが役に立ちます。1日が1行で、寝たところに線を引っ張って作ります。0、6、12、18、24（時）とあります。夜中の0時、朝の6時、昼の12時、午後の6時、夜中の0時ということになります。

この記録はある赤ちゃんが生まれたおうちの方をお願いして、赤ちゃんを見ていただいて、赤ちゃんが寝たなどと思った時に線を引っ張っていただくという形で作ったんです。大体生まれたばかりの赤ちゃんというのは、3、4時間寝ては授乳してまた寝るというパターンで、はっきりしたリズムがありませんね。これは生後1、2、3、4、5、6カ月間の記録ですが、生後3、4カ月になると、朝起きる時刻と夜寝る時刻が大体一定してきます。

おもしろいのはこのあたりで、ちょっと目を細めていただくと、線が右下に走っているというのがおわかりいただけるだろうと思います。これがフリーランという現象です。生体時計がフリー、自由に、ラン、活動する。こういう言い方になりますが、何でこんなことが起きるかといえば、それは地球の1日の長さと言生体時計の1日の長さの間にズレがあるから、こういうことが起きるというのがわかってきています。

ご承知のとおり、地球の1日というのは24時間ですが、われわれが脳の中にもっている生体時計の1日は24時間より若干長いということがわかっています。平均すると24.5時間ぐらいかなというふうに言われています。

例えば僕がここに閉じ込められるとします。外からの光が入ってこないですよ。時計をはずし

てしまえば、このぐらいの明るさで僕がここに閉じ込められているとします。そうすると、僕は地球は24時間で動いているということを知るすべがなくなりますから、たぶん自分の脳の中にある時計に従って、たぶん24.5時間ぐらいの生活を始めるということになります。

そんな僕を、この辺にマジックミラーを作って、どなたかが観察するとします。その方は周期24時間の地球時間で暮らしているわけですから、その方の目から見ると、僕の生活時間帯が毎日0.5時間、つまり30分ずつ後ろにズレていくということが見てとれるわけです。これがフリーランということになります。ところが、現実には僕はフリーランしていません。それはなぜかというと、僕は毎日、自分の生体時計の周期を短くするという作業をしているからですね。ただ、これは何も僕が無理してやっているわけじゃなくて、僕も皆さんも子どもたちも、皆やっているわけですね。どういうふうにしてやっているかということ、その時に使っているのが朝の光だということがわかってきました。誰しも無意識の内に朝の光を浴びることによって、周期が24時間より長い生体時計の周期を短くして、地球時間に合わせるという作業を無意識の内にやっているんだということがわかってきています。

こちらの患者さんはずっとフリーランしています。どんな患者さんかといえば、生まれながらにして視覚障害ですね。目の不自由な方です。そういう方の場合は、目から光が脳に入らないということになるわけですね。そんな場合には、このようにずっとフリーランが持続してしまう場合があるということがわかってきています。

こんなことから、光というのが生活リズムを整えるうえで重要だということについて、多少でもお感じいただければというふうに思う次第です。

それでちょっと考えていただきたいのですが、また相談していただきたいと思うんですが、周期が24.5時間、24時間よりも長い人が大体多いですよという話をしましたが、最近、生体時計の周期が24時間より短い方がみつかってきています。周期が23時間とか23.5時間の方です。視交叉上核にある遺伝子の異常でそういうふうになっているんですが、そういうご家族は皆さん非常に早寝早起きになるんですが、そういう方をここに連れてきて、それでフリーランしてもらったら、睡眠表の上でどういうふうに見えますか。

はい、どうぞ。ちょっと相談してみてください。どういうふうになりますか。

24時間より長い僕が睡眠表で書いた場合には、右下に走るけれども、周期が24時間よりも短い方を連れてきて、睡眠表に書いてもらった場合には、右下じゃなくて、左下に向かって流れますよね。ちょっとそのところを考えてみていただければというふうに思います。

さて、これは体温が24.5時間で動いていることを示している。この時、真つ昼間に光を浴びても、その光の影響で周期は変わりません。ところが、最低体温の直後、つまり朝、光を浴びると、生体時計が周期が短くなって地球時間に合う。これが先ほどからお話ししている、朝の光による同調作用あるいはリセットという作業ということになります。

ところが、おもしろいことに、最低体温の前、つまり夜に光を浴びてしまいますと、これは夜なのに明るいわけですから、生体時計が昼間だと勘違いしてしまう。そんなふうに理解していただくとわかりやすいと思うのですが、夜光を浴びると、生体時計の周期がさらに伸びてしまいます。もともと24.5時間という周期がさらに大きくなると、地球時刻と脳の中にある生体時計とのズレが大

きくなるということになります。

ズレが大きくなるとどうなるか。これはいってみれば時差ボケと同じような状態で、とても体調がいいとは言えなくなるということになります。

では、そのズレはどうやって直したらいいか。それは早起きすればいいわけですが、夜更かししているとなついつい朝寝坊しがち。つまり、夜更かし・朝寝坊で生体時計と地球時間とのズレがなかなか直せないで、このズレがどんどん拡大していってしまう。だから、あまりよろしくないんじゃないですか、ということになります。

では、夜更かし・早起きならどうなるか。この場合、確かにリズムはいいかもしれませんが、睡眠時間が減ってしまうということでの問題点が出てくるということになってくると思います。

ただ、今、僕は朝の光だと言いましたが、実は生体時計の周期を短くする働きは、最低体温の後の光なんです。一般的には最低体温というのは朝にあるので、それで朝の光ということを行っているわけです。高校生になると、問題のある方は昼夜逆転している方もけっこう多いと思います。そうすると体温のリズム自体が狂ってしまっていることがあるわけです。そうすると、必ずしも最低体温が朝にない方というのめたくさんいらっしゃいます。ですから、そういう方に光によって治療を考える場合には、一日何ポイントか体温をみて、最低体温がどこにあるのか、最高体温がどこにあるのかがわかったうえで、どこのタイミングで光を当てると周期が短くなって、周期が長くなるのか。この辺を考えてやる必要がありますので、何が何でも朝の光と言ってしまうと、ちょっと間違えてしまう場合があるということ、高校生に関わる方は知っておいていただければと思いますので、よろしくお願ひしたいと思います。

まとめると、生体時計の周期というのは、周期が24時間よりやや長い。これは人の生体時計ですよ。朝の光で周期が短くなって、地球の時刻と合う。夜の光は生体時計の周期を伸ばす働きがある。だから、夜の光を浴びていると、地球（時刻）とのズレが大きくなってしまふわけですね。だから、地球で暮らすには、朝日を浴びて、夜は暗くしておくことが大切というのが基本的な原則ということになってきます。

とは言っても、皆さんご自身が光の影響を受けているという感覚になかなかなくないと思います。でもこんな観察結果があります。2年間にわたってドイツで5万5,000人の方の睡眠時間を調べたというデータです。December 12月がここにありますが、冬はこの辺にあるわけですね。睡眠時間は、こっちは短くてこっちは長いということになります。きれいにこういうサインカーブが描かれて、睡眠時間は冬に長く夏に短い、冬は朝寝坊で夏は早起きだということがわかってきたわけですね。われわれは意識はしていませんが、どうもこういった自然の、おそらくは太陽の光の影響下にあるんだということ、こんなところからちょっと感じていただければというふうに思う次第です。

ということで、夜は暗い所において、朝は明るい所、朝日を浴びた方がいいということですから、朝型の方がよくて夜型の方がよくないんだという話になってきます。実際、夜型だといろいろやっかいな問題が起きるといふことが、今、世界中からいろいろなデータが出てきます。小さい子どもは、問題行動が夜型だと高まるとか、成績が悪いとか、気分のむらが多いとか、落ち込みとか、イ

ライラする、衝動性が高い等々、どうも夜型だとよろしくなさそうだというデータが今、世界中からたくさん集まってきています。

ただ、どうして夜型だとよろしくないのかということに関しては、まだよくわかっていないというのが正直な所です。先ほど言った時差ボケの問題も確かにあるかもしれませんが、後で話すセロトニンとかメラトニンとかオキシトシンとか、そういった物質の関与もあるのかもしれませんが、実際問題、何でよろしくないのかということにはわかっていません。ただ、統計学的なデータをとると、夜型の方がよろしくないんだということがわかってきています。

そこで先生方をお願いなんです、夜型だと成績が悪いというデータは出ているわけですよ。これを見て、間違っても「うちの学校の子どもたちを朝型にしよう」なんていうことは絶対に思わないでくださいね、というお願いです。なぜか。

「夜更かし・朝寝坊と学力」書いてあります。これはどうやってこのデータをとったかということをごちゃっと考えてください。朝型の子を何千人、夜型の子を何千人集めてきて、同じ試験問題をやってみたら、平均点が夜型の方が低かった。朝型の方が高かった。その平均点の差が統計学的な有意の差があった。だからエビデンスのあるものとして、朝型の方が成績がいい、夜型の方が成績が悪いんだということを言って、こういうふうな結果を報告しているということでありまして。間違っても、夜型の方が皆、成績が悪いとか、朝型の方が皆、成績がいいと言っているんじゃないんですよ。ここのところを間違えないでいただきたいわけですが、その人その人が本当に朝型なのか夜型なのかということを見極めることが大事なんです。皆が皆、朝型がいいわけじゃないんですよ。そこのところをぜひ間違わないでいただきたいと思います。

こういうふうに統計的になっちゃうと、エビデンスだというふうに言われると、いかにもそれが皆、いいみたいですが、統計処理をされてしまうといわゆる個人差ということが全部取り払われてしまうんだという問題点をぜひ知っておいていただきたいと思います。

ということで、今まではリズムの話をしてきましたが、ここから睡眠時間の話に移っていきます。1歳半ですから幼稚園にも行っていませんし、ここでは保育園にも行っていない子を集めてきました。1歳半で幼稚園にも保育園にも行っていない子で、夜の寝る時刻によって1日の生活パターンを分けてみました。9時前に寝るお子さん、9時から10時に寝るお子さん、10時から11時に寝るお子さん、11時以降に寝るお子さんです。夜更かしになるに従って朝寝坊になって、昼寝の時間も後ろにズレてきます。夜更かししても、朝寝坊で睡眠時間を稼いでいるからいいかなと思われるかもしれませんが、夜の睡眠時間と昼寝の睡眠時間をとったトータルの睡眠時間は、やはり早く寝ている方が長い、夜更かしの方が短いということになります。

学校とか幼稚園とか保育園に行かなきゃいけなくて、朝起きる時間が決まってしまうと、夜更かしすれば睡眠時間が減るのは当たり前ですが、そういった制約のない、1歳半で幼稚園にも保育園にも行ってないお子さんの場合でも、夜更かしでは睡眠時間が減ることになってくるわけです。こんなことから、やはり人というのは、昼間は寝にくいという昼行性の動物で、夜行性じゃないんだということを僕なんかは感じてしまうわけです。

さて、その睡眠時間ですが、世界中の中で日本の子どもたちはどんな位置にあるかということですよ。縦軸は睡眠時間、上の方が長いです。横軸は年齢です。9歳から18歳までです。小さいアルフ

アベットで書いてありますのが世界中のいろんな国の調査結果です。日本はここですね。みごとにどんな年齢でも、これは小5、中2、高2ですが、日本の調査結果というのは、世界中のどの国よりも睡眠時間が短いという調査結果が出てきています。だからどうだとは言えませんが、現実はどうだということになってきます。

では、高校生は何時間寝たらいいですか。例えば、ここの点線で書いてあるのは、これはアメリカが出している「望ましい睡眠時間」です。ただ、これの根拠は何があるかという、これはなかなか難しいところがあります。経験論に基づいているところであります。アメリカでは18歳の人に対しても、8時間半ぐらい寝なさいよということを推奨しているということになります。

では何時間寝たらいいですかということに関しては、正直言って、僕の答えは「わからない」というのが正直な答えになります。なぜか。必要な睡眠時間には非常に個人差が多いということになります。これは横軸が月齢、年齢です。1カ月、3カ月、6カ月、9カ月、1歳、5歳、10歳、15歳です。各ポイントで100人集めたと思ってください。その100人の中で睡眠時間を数えて、短い方から数えて2番目の方のラインがこれ、短い方から数えて98番目、長い方から数えて3番目の方のラインがこれです。例えば1歳だと11時間から17時間で、これだけバラツキがあるんですね。確かに50番目のこのラインを出せばある数字が出てきますが、この50番目、平均点と言っているのでしょうか、平均の値というのがその人その人にとってどれほどの意味があるかといったら、これは本当に難しいことになると思います。つまり睡眠時間というのは個人差が大きいのです。だから、何歳だから何時間寝なさいということとは言えないんですね。

ではどうしようもないんじゃないかということ、そこのところに一つだけヒントがあります。人間、一日の中で2回眠くなる時間帯があるということです。人間は午前の4時と午後の2時。今、一番眠たい時間ですよ。この一番眠たい時間に講義をさせられる僕って、非常に楽なんですよ（笑）。これが午前中だと、午前中の10時から12時って、一番人間は眠くなってはいけないう時間帯なんです。その時間に僕が話をさせられて、皆さんが寝ていると、それは全部僕のせいになってしまうんですが、今、たくさんの方が寝ていらっしゃるんですが、それは全部僕のせいじゃなくて、皆さんは正常のリズムのせいで眠いわけですから、「これはあまり僕には関係ないな」と思って、僕は非常に気軽に話ができるので、午後の講演って非常に楽なんです。

つまり、今、申しましたように、午前中10時から12時というのは、人間は眠くなるといけないう時間帯なんです。だから、午前中の10時から12時にしっかりとあくびもしないで活動できるのだったら、おそらくその方の眠りの量、眠りの質、あるいは生活リズムには大きな問題はないと考えたらどうかというふうに僕は考えています。

午後の2時から4時の間に眠くなるのは自然な摂理なわけですから、これはどうしようもないんですよ。どうして午前の4時と午後の2時ぐらいに眠くなるかというのは、よくわからないんですが、そういうリズムがあって、その時間帯に事故——交通事故とか産業事故も多い時間帯ということになっています。

ですから、ある意味でうまく昼寝をとるということも大変大事だということになります。福岡県の明善高校が、高校で昼寝の時間というのを取り入れて、すごく東大への進学率が高くなったという話は有名な話で、皆さんもご存じだと思いますが、あれは15分の睡眠時間というのをものすご

く忙しいタイトな高校のスケジュールの中で入れたということ、それも職員の先生方から猛反対があったそうですが、校長のワンマンシップでやっただけです。

あの15分の睡眠ということの意味ももちろんあるんですが、たぶんそれを指導した校長先生と高校時代に同級生だった久留米大学の内村教授がそれを指導したんですが、この先生の感じたことでは、要するに子どもたちは15分の睡眠も大事なんです、それ以上に、すごく忙しいご自身の24時間の中のタイムマネジメントを考えるようになった。これが非常に大きかったんじゃないかということをおっしゃっていました。で、昼寝のとり方としては、15分というのは、もちろんおふとんに入って毛布をかぶって寝てはいけません。机にうつぶして昼寝というのが一番いいということになります。それから、昼寝の前にカフェイン類をとって寝ると、カフェインを10分15分して吸収してきて、10分15分後に目が覚めた時にはすっきりなるんじゃないか。こんなことを言っている先生もいらっしゃいます。

短時間の昼寝がその後のパフォーマンスを高めるというのはいろいろなデータに出ていますので、ぜひ皆さんの学校でもご検討いただければと思います。

では、睡眠時間が減るとどうなるか、ということになりますが、睡眠時間が減ることの問題点は、昔は相当乱暴な実験が行われました。100時間寝ないとどうなる、50時間寝ないとどうなるという実験です。ただ、そういった実験は、皆さんご自身も毎日の日々の生活とはなかなか結びつかず、ピンとこないと思います。ところが、ちょうど今から14年前、アメリカのシカゴ大学のグループが、「眠りの心身への影響」を見るために、それまでの寝させない実験じゃなくて、ある意味で寝させる実験をしたんですね。4時間睡眠で1週間過ごさせておいて7日目の朝にいろいろなデータをとって、同じ方が8時間睡眠あるいは12時間睡眠をとった時と比べるということをやった。

4時間睡眠で1週間だったら、皆さんも実際に経験なさるかもしれませんが、4時間睡眠で1週間たつと、朝の血糖値が高くなって、夕方のコルチゾールの減りが悪くなったり、交感神経系が過緊張状態になって、インフルエンザのワクチンの効きが悪くなる。インタープリテーション、解釈としてはノーマルエイジング、老化と同じ現象が起きますよ、生活習慣病関連の変化が起きますよということが言われて、これから眠りについての考え方がずいぶん変わってきました。

アルツハイマー病との関係も言われていて、アルツハイマーになるとアミロイドβという物質が脳にたまるんですが、これが起きている時に増えて、眠ると減るということから、しっかり休むということがアルツハイマーの予防になるのじゃないか。そんなことを言っている研究者もいますし、睡眠不足になると風邪を引きやすくなる。こんなのは皆さんも経験論で体感されていると思いますが、こんなことも実験で確かめられています。

これは相当乱暴な実験で、アメリカの実験ですが、睡眠時間を短くした人とちゃんと眠っている人を集めてきて、鼻の中に風邪のウイルスをたらすということをやって、その後、風邪をひくかどうかを調べたという、そんな実験ですが、そんな結果も出ているということでもあります。

あと、寝ないと太りますね。寝ないと太るをご存じだった方、手をあげてください。少しはご存じですよ。大多数の方は知らないんですが、何で知らないんですかね。またその話は後でしますが、寝ないと太ります。

縦軸がボディマスインデックスですからある種の肥満率のことです。横軸が睡眠時間、6、7、8、9（時間）です。寝ないと太るんですね。ただ、ひたすら寝ていても太るので、そこどころが難しいところですが、寝ないと太るということはあります。

なぜ寝ないと太るか。まだよくわかっていないところもありますが、寝不足で1週間すると、いろんなからだの中の遺伝子にも影響が出るんだということも言われていますし、最近のデータで見ると、睡眠不足になっていると、前頭葉と言って人間の理性に関わるような部分の活性が下がって、逆に扁桃体と言われる情動に関わるような部分の活性が高まるということから、寝不足だと食欲が理性に勝って、いっぱい食べちゃって太るんじゃないか。こんなことを言っているグループもあります。それからホルモンの方で、レプチンという物質が減って、グレリンという物質が増えてしまう。だから太るんだ。こんなホルモンの方から言っている方もいらっしゃいます。

現象としてはいろいろなものがとらえられていますが、何が本当の原因なのか、よくわかっていませんが、寝ないと太るということだけは確かだということは何となく知っておいていただければと思います。

さて、このグラフとこのグラフですね。皆さんは高校生に説明しなきゃいけなくなりました。どう説明をしますか。このグラフは、縦軸は先ほども言ったBMI、肥満度です。今度のグラフの縦軸は死亡率です。これは左が男性、右が女性です。睡眠時間10時間以上、9時間から10時間、9時間から8時間、8時間から7時間、7時間から6時間、5時間から……。

さあ、この2つのグラフを見て、皆さんはどうしようと思いますか。はい、相談をどうぞ。このグラフとこのグラフ。あるいはこのグラフを高校生に説明しなきゃいけない。さあ、何が言えると思いますか。あるいは自分自身このデータを見て、どうしようと思いますか。どうぞ、相談してください。

いろいろ気になるところがあると思うんですが、いろんなことを考えていいですよ。ただ一点だけ、こういう解釈だけはしないでくださいという解釈だけを僕がします。後はどんな解釈をしていただいてもいい。どうぞ、自由に皆さん相談してください。いいですか。皆さんしゃべりました？本当にいろんな解釈をしていいですよ。ただ、お願いしたいのは、ひとつだけ絶対やっていただきたいくないのは、これを見て、間違っても「7、8時間寝よう」なんて絶対に思わないでくださいね（笑）。という反応があったということは、皆さんそういうふうに思ったということですかね（笑）。さっき言ったじゃないですか、睡眠時間には個人差があるんだって。

このデータからは、「あなたにとってのベストな睡眠時間はいくらか」というデータはどこにもないですよ。4時間睡眠がベストな人もいるかもしれない、9時間睡眠がベストの人がいるかもしれないですよ。統計で見ると7～8時間睡眠がベストの方が多いかもかもしれませんが、あなたはどうという話にはここからは絶対にならないですよ。絶対間違えてはいけないですよ。これはさっきの成績の話と同じです。

今日は男性がいないのであれですが、今、メタボリックシンドローム対策で、腹囲を測るようになったんですよ。あれは男性が85と決まっているんです。84.9は○で85.1は×なんですよ（笑）。なんか感覚的におかしいでしょう。あれは国が「腹囲のベストの値はお上が一番よく知っている。お

まえはわからないだろう。おまえは何にも考えないでいい。85だから信じろ」と、国がそう言っちゃったんですよ。最低最悪の施策ですよ。国が、個人個人から自分のベストの腹囲というのを考えるチャンスを奪っちゃったんですよ。ベストが82の人もいれば、88の人がいるでしょう。つまりエビデンスのとんでもない恐ろしいところです。

さっきの成績と同じで、皆が皆、朝型にすればいいというのは間違いなんです。皆が皆、85と言っているなんていうのは間違いなんです。一人ひとりに考えてもらうような、そういうふうに住組みを変えなきゃいけないし、子どもたちにも、これから親になる人たちにも、考えるようなことをぜひやってもらいたいです。

考えるようにするにはどうしたらいいか。先ほども言ったように、午前中に眠くならないようにするにはどうしたらいいか。自分が午前中に眠くならないようなベストの睡眠時間はいくらなのか、どんな生活パターンだったら自分が午前中眠くならないのか、ということのをぜひ考えてもらわなきゃいけないですね。

最近でこそ、それこそPISA (Programme for International Student Assessment : OECD 生徒の学習到達度調査)の成績がよくなって、日本人はあるいは応用力がよくなってきているかもしれませんが。だけど、今、皆さんの目の前にいる高校生の男の子が「今晚、自分は何を食いたい?」と言ったら、どんな答えが返ってきます?一番多い答えは何ですか。ちょっとシャレたやつは「すし食いたい」とか「ステーキ食いたい」とか言うかもしれませんが、一番多いのは「わかんない」とか「何でもいい」ですよ。何なんですか、あれは。あいつらは自分のからだは今、何を食べたいかを考えたこともないし、感じようとしたこともないんですよ。すごく悲しいですよ。

僕なんかはスーパーに行ってみずみずしいセロリを見て食べたいなと思ったら、たぶんセロリが必要なんだろうと思って、食べるわけですよ。何がいけないかという、今の食育が最悪ですよ。食育をあんなことをやっているからいけないんですよ。「今日あなたはビタミンAを850国際単位とビタミンCが50ミリグラム必要ですから、トマトを45グラム食べましょう」とか、そんな教育でしょう。今は、あんなのは絶対おかしいですよ。食べたいものがあったら食べればいいんですよ。そういうことをしないで、頭でっかちの教育をしてしまっているから、どんどん今、日本はおかしくなっています。

昔はひどかったですよ。僕なんか大学入試を受けた時には、もうとんでもない、年号をいっぱい暗記させる問題ばかりいっぱい出たんですよ。暗記できる人がえらかったんですよ。正解主義だったんです。だから、最初に僕がちょっと皆さんに言ったのはこれですよ。皆さんがひよっとしたら正解主義にとらわれているんじゃないかな。間違っていたら恥ずかしいとかこわいと思っているんじゃないかな、ということのを気にして、皆さんが手を挙げないのかなと思ったら、でも皆さんは「そうじゃない」とおっしゃるから、皆さんはこの呪縛から抜け出ているかもしれません。

フランス革命1789年、こんなものを覚えてなんぼか、ということですね。大事なのはフランス革命の意義じゃないですか。フランス革命の意義というのは、今の意義と1800年の時の意義と、今から200年後の意義、これは全部違うんですよ。正解はないんですよ。そういうことを考えるということが大事なのに、なかなかそういうことがやられているようで、やられていないのかなと思います。

藤原先生はレゴがいいと言いますが、最近のレゴは完成品ですよ。あれはおかしいですよ。

本来のレゴじゃないと思います。「ジャカラダの花は何色ですか。」シーンとしますよね。今、頭の中は何も考えてないでしょう。今までこんなクイズみたいなことばかりやっていたんですよ。そんなものを知っていてなんぼか、という話ですよ。

大事なのは、好きな色は何色ですかと言ったら、考えるじゃないですか。常にそういうことを考えさせるような、オープンクエスチョンを子どもたちにもしなきゃいけない。現実離れたクイズみたいなことばかりやっているというのは、よろしくないんじゃないかなと思います。「ジャカラダの花は紫」ですが、こんなこと覚えちゃいけないという話ですね。

で、寝ないと太るんですよ。何で寝ないと太るって、皆さんはご存じなかったんですか。「そんなもの聞いてないもん」と皆さんは言うんだけど、うそですよ。もう10年以上、さまざまな媒体を介して「寝ないと太る、寝ないと太る」と言われていますよ。ついこの前、菅野美保さんが表紙をやっていた「アンアン」でも特集されていますよね。寝ないと太るって。何でご存じないのか。

ここから先は、何でご存じなかったのかと、ご存じなかった方にその理由を尋ねてもわかるわけではないので、ここからは僕の想像ですが、寝ないと太ることだけ覚えてください。想像です。今から2000年前、カエサルという人がいました。ローマ帝国の初代皇帝の前に礎を造った人ですね。この人は「人間であれば誰にでも現実のすべてが見えるわけではない。多くの人は自分が見たいと思う現実しか見ていない」。人間というのは、本当に自分の都合のいいものしか見えないし、都合のいいことしか聞こえないんですよ。

1993年でしたっけ、服部君がルイジアナ州でハロウィーンのに撃たれて亡くなりましたよね。もう亡くなっちゃっているから何とも言えないんだけど、あの時撃った人はFreeze、止まれ、凍れ、と言ったんです。だけど、ひょっとしたら服部君にはそれがPlease、どうぞに聞こえちゃったのかもしれないね。それで「止まれ」と言ったのに近づいてきたから、怖くて撃っちゃったという、そういう話もあるのかもしれませんが、ほんとに人間というのは、都合のいいように都合のいいように、ものが聞こえちゃいます。

最近もっと現実的な話で、小さい頃に性的虐待を受けていた女の方を、大人になってからその方の脳をMRIでボリュームを測ったら、視覚野、ものを見るところの脳の体積が少なくなっているということがわかってきました。本当に人間って見たくないものは見なくなってしまうんですよ。だから、本当に自分の都合のいいようにものを見ているというのは人間の特性なんですよ。

だけど寝ないと太るんですよ。ということは、ひょっとしたら寝ないということを皆さんはすばらしいことと思っていたんじゃないですか。すばらしいことをしているのに、とんでもない、太るなんていうことになるのは許せなかったんですよ。だから皆さんの頭に残らなかったのじゃないですか。これは僕の想像ですよ。寝る間を惜しんで仕事をするヤツがえらいと、皆さんは本当に信じているんじゃないですか。だけど、ちょっと違いますよ、という話を僕は今日しているつもりなんですけど、いずれにしても、寝ないと太るのはぜひ覚えておいていただきたいと思います。

これは11歳、小学校5年生ですか、スポーツテスト。1964年、東京オリンピックの年からずっとやっていますが、ストーンと点数がここから下がっているんです。これは1988年ですか。1988年に11歳ということは、今から25年前ですから36歳。36歳より若い方と36歳より上の方で、た

ぶん基礎体力が全然違うんですね。36歳より若い方は、たぶん親御さんの介護ができるだけの体力がないですよ。ちょっと考えておいてくださいね。ただ、ロボットスーツが開発されて、たぶん介護は大丈夫だと思うんですが、本当に日本人はからだを動かさなくなってきました。

ウサギとカメの話の教訓は何ですか？皆さん、相談してください。どうです？ イソップのウサギとカメの話は知っています？ あの話からの教訓は何ですか。競走しようということになったわけですよ。何でなったか知らないけれど、バーッとウサギが行って、ウサギが途中で「カメは後ろだな」と思って油断して、それで抜かれて、カメが勝っちゃったという話ですね。あれの教訓は何ですか。

養護教諭 「油断はいけない。」

神山 「油断はいけないということですね。その他どうですか。」

養護教諭 「地道な努力。」

神山 「地道な努力が大切だということですよ。皆さん、ちょっと考えてください。ここは僕は眠りの話をしているんですよ。さあ、僕がそんな素直な答えを期待しているとは思いませんよね（笑）。いや、素直な答えも大事なんですよ。まず素直な答えが出た後で、ちょっとひねくれた答えを考えていただきたい。さあ、どうでしょう。どんなひねくれた答えが考えられます？」

これはウサギはだめで、カメはいいという話じゃないですか。ウサギはだめで、カメはえらい、みたいな話じゃないですか。でもちょっと考えてくださいよ。カメは抜いた時に、ウサギは寝ているんですよ。起こしもしないで、さーっと行くって、すごくいやなヤツだと思いませんか？（笑）どうです？

ここには音楽の先生はいらっしゃらないですか。「ウサギ、ウサギ……」という歌を知っています？「ウサギ、ウサギ、何見て跳ねる」って。その後、何ですか。

養護教諭 「十五夜お月さん。」

神山 「十五夜お月さんを見て跳ねるんですよ。だからウサギは夜行性なんです。わかります？カメは両生類だから変温動物ですよ。このレースってたぶん昼間ですよ（笑）。これは夜にやったら、絶対カメは勝てないですよ。夜行性のウサギは、昼間寝て当たり前なんです。」

それから、本当にまずいと思うのは、ウサギの居眠りというのでターゲットにするから、子どもたちは「居眠りはよくないんだよ。居眠りは怠惰の象徴だ」みたいなことを徹底してすり込んでしまっていて、これはとんでもない話だと思うんですよ。

僕から言わせれば、レースを昼間に持ち込んだカメのずるがしこさですよ（笑）。しかも抜く時に声もかけないんですよ（笑）。ひどいヤツですよ。それに比べて、ウサギって、すごく素直ないいヤツだなと僕には思えるんですよ。

何を言いたいかというと、視点の変更ですよ。価値観の変更というか、世の中にはいっぱいそういうことがあると思うんです。価値観もいろいろ考えてみるとけっこう楽しいかなと思って、カメの作戦勝ちというか、「カメはずるいよな、ほんとは」みたいな、そんな話です。

大事なものは、「朝の光」と「昼間の活動」と「夜の闇」と「グルーミング」が大事です。ポイントとしては、大多数の人は周期が24時間より長い生体時計、心を穏やかにする神経伝達物質、セロ

トニン、酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらすホルモン・メラトニン、癒しのホルモン・オキシトシンですね。

で、朝の光を浴びることによって生体時計の周期が短くなって、地球時間と合ってくる。朝の光を浴びることによって、セロトニンの活性が高まるということが言われています。

昼間活動をする事、リズムカルな筋肉運動でセロトニンの働きが高まるということが言われています。昼間、光を浴びることで、夜のメラトニンの分泌が高まるということが言われています。

夜、闇があることによって生体時計は狂わないのです。夜、闇があることによって、メラトニンは分泌が高まります。夜の闇がない、夜が明るいと、メラトニンは分泌されないで、生体時計が狂ってしまいます。

グルーミング、いちゃつきですね。お父さんとお母さんのいちゃつき、子どもとお父さん、子どもとお母さんのいちゃつき、大事ですよ。そのことによって、癒しのホルモンのオキシトシンという物質が高まりますし、そのオキシトシンが出ることによってセロトニンの分泌を高めるということもわかっていますので、こういうところを基本的なこととして覚えておいていただければというふうに思います。

今、夜の闇が大事だと言いましたが、夜の闇がないと、体内時計の働きそのものも止まってしまうということも言われています。この新聞記事をわざわざ出しているのは、この前の日、10月21日というのはエジソンがあかりをともした「あかりの日」なんですね。1879年だったかな、今から134~5年前ですが、134~5年前、エジソンがあかりをともした時に、たぶん人類はこれで24時間活動できると喜んだと思うんですよ。それから130何年たってみると、どうも夜の光というのは人間にいいことばかりじゃないよ、ということがわかってきた。そんな時代に今、われわれはいるということになります。

がん細胞をマウスに移植します。こっちの方ががん細胞が増えていますね。どんな状況で成立したかということ、LD、ライト・アンド・ダーク、昼間の明るさと夜の闇がある状態で育てると、こうなります。ライト・アンド・ダーク、夜の闇がない状態だと、こうなってしまうんですね。やはり夜の闇というのが大事だということをおぼえていただければというふうに思います。

では対策をというと、基本的にはスリープヘルスですね。朝の光浴びること、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、規則的に排泄をすること、なおかつ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ということが基本になります。

眠れないというと、ついつい夜のことがばかり話がいってしまいますが、あるいは睡眠薬をという話になってしまいますが、眠れません、あるいは眠くて仕方ないという時には、ぜひこの6原則をもう一回見直してみるということ。養護の先生方はぜひ、朝から「昨日は夜何時に寝たの」「今朝、何時に起きたの」「ちゃんとご飯を食べてるの」「ちゃんと出しているの」「寝る前にこんなことをやってないの」というような話をきちんと聞いてあげるということをぜひしていただければというふうに思う次第です。

で、「早起きをすすめる会」でデータも紹介しているということは、皆さんもご存じかと思いません。hayaoki.jp って比較的わかりやすいので、見てください。ただ、夜中の0時から3時には使えなくなっていますので、それ以外の時間に見てください。

早起きをするって、何で早起きをする会なんですかといたら、朝の光が大事だからです。じゃあ早起きをするにはどうしたらいいかというと、コルチコステロイドが朝たっぷり出るということをお話しました。このコルチコステロイドの分泌を高めるACTHというホルモンが朝に出るんですね。それを一晩中、測ったデータがあります。

前の晩に「明日の朝9時に起こすぞ」と言っておくと、このACTHが9時に向かって分泌が高まるんですよ。「明日の朝6時に起こすぞ」と言っておくと、4時半ぐらいからACTHが出ます。「明日の朝9時に起こすぞ」と言っておいて6時にたたき起こすと、あわてて出るんですね。これはサプライズではありますが、気持ちのいい目覚めでないことはおわかりいただけるわけで、朝気持ちよく目覚めようと思ったら、前の晩に「明日は何時に起きるぞ」と気合いを入れて寝ることが大事で、早起きには気合いが大事ということですね。

ただ、間違えて、昼間の眠気を気合いで乗り切ろうなんて、バカで危ないことは絶対やめてください。昼間は眠くなったら寝るしかないわけです。寝た後に何時に寝たかを考える。今、眠たかったから寝ればいいのかということで、午前中眠くなった場合は、寝た後でちゃんとご自身の眠りの量、眠りの質、あるいは生活リズムについて、ちょっと考えを巡らせていただくという必要があろうかと思えます。

ということで、いろんなところに睡眠というのが影響してしまうんだぞということを、ぜひプレパパ・プレママである高校生にはきちんと伝えていただきたいと思えますので、ぜひよろしく願いしたいと思えます。

ところでこの図の中で一番の僕の関心事は、ここですね、社会通念となっている「残業が美德」という、この話をこれからしばらくさせていただければと思います。

週に50時間以上労働している就業者の比率は、日本が世界で唯一、25%を超えています。日本は“残業立国”と言えますね。オーストラリア、ニュージーランド、イギリス、アメリカも、2000年の頃にはかなり高い率にありましたが、最近また減ってきています。ドイツもそれほど高い値ではありません。先ほど9歳から18歳の睡眠時間を見ましたが、大人の睡眠時間も、日本は世界で一番短いのです。こちらの調査では、日本は6.4時間で、欧米より1時間近く短いということになります。

OECDのデータだと、日本と韓国の差は1分差ということになりますね。これはトップ争いというのかビリ争いというのか、僕にはよくわかりませんが、韓国とは1分差で争っているという、そういう状況のようです。一番寝ているフランスとは、相当違いますよ。

こんな日本人の睡眠時間ですが、過去50年で約1時間短くなってきている。昔から短かったのではなく、今どんどん短くなっていく最中なのです。

幸福度というのがあります。毎年OECDが発表しています。今年は21位でした。去年も21位でした。その前は19位でした。1位は、ことしはオーストラリアとスウェーデンです。日本は安全が1位で、教育が2位です。これはすばらしいですね。ところが、住居になると26位、生活の満足度は27位です。仕事と生活の両立は34位ですね。

僕が問題にしているのはこれ「レジャー・睡眠・食事を含む個人的に使う時間」。日本は 13.96 時間しか自分のために使っていません。OECDの平均は 14.9 時間です。日本人は自分のために 14 時間使っていないということになりますね。逆に言うと、人様のために 10 時間以上使っているということになります。別に人様のために自分の時間を使うのがよろしくないとは言いませんが、一番自分のために時間を使っているデンマークは、自分のために 16 時間以上使っています。人様のために 8 時間も使っていないということになりますね。さらに、労働生産性というのがあります。これは労働の効率を示す数字で、これが高いということは効率のいい労働をしているということなんですが、これは日本はOECDの平均以下ですし、過去 20 年近く、先進国の中ではずっと最下位が続いています。

これを全部まとめるとどうということになるかというと、日本は睡眠時間を削って残業をして、きわめて能率の悪い仕事をして、しかも幸福度が低いという、こういう国に日本は今あるわけですね。われわれ自身の選択でたぶんこういうふうになっているわけですが、これから次世代もずっとこれでいっていいんでしょうか。もうちょっと何か変わるという手もあるのじゃないでしょうか。

そんな中で急増しているのが、自殺です。ここから増えていますね。女性はほとんど増えてないんですが、男性が増えている。

去年は 15 年ぶりに 3 万人（以下に）減ったのですが、これはまだまだすごい数ですよ。僕が子どもの頃は、交通事故（死）が 1 万人を超えたといつて大騒ぎしていましたよ。ところが、今、交通事故死は大体 4,400 人台ぐらいまで、ずいぶん減ってきていますね。

3 万人の人が自殺するって一体どういうことなのかなと思うと、これは計算すると、20 分に 1 人亡くなっているということになりますよ。これは変な話ですが、僕がしゃべり始めてから、4 人の方が自殺しているということになります。1 人が自殺したら、そのまわりにどれだけ残されてつらい思いをする方がいらっしゃるかと思うと、本当にとんでもない話だと思うんですが、日本はこういう国になっているわけですね。

この自殺の原因というのは、実はよくわかってないです。経済要因だとよく言われるんですが、確かに失業率が上がった時に自殺も増えたという時代もあるんですが、最近、失業率が減っても、自殺は減らないという、こんな現象が出てきていて、本当の原因はよくわかっていないというところが正直なところです。

これは 1989 年から 2011 年までの年代別の自殺者数を平成 10 年を 100 とした時の比較ということになります。このブルーが 19 歳以下ですが、決して高校生年代の自殺は減っていないですね。2010 年のデータでいくと、15 歳から 39 歳の各年代の死因の第 1 位は自殺です。若者でこんなに自殺が多いというのは、国際的に見ても深刻で、15 歳から 34 歳の若い世代で死因の第 1 位が自殺になっているのは、先進国 7 カ国で日本だけで、その死亡率も他国に比べて高いというのが出てきます。最近、同じように 10 代の自殺が問題になっているのが、睡眠時間が短い韓国ということは皆さんもご承知かと思います。

この 15 歳から 19 歳の人たちの死因としての自殺は、2008 年、2009 年、2010 年は自殺が 1 位です。その前の 2007 年、2011 年は第 2 位ということで、1 位と 2 位は「自殺」と「不慮の事故」とが交互になっているわけですが、自殺に関していえば、必ずしも自殺として報告されない例もあるわけで、実際の数はずっと多いのじゃないのかなということが言われています。

それで、ちょっとさっきの睡眠時間との関係で見ると、このところから労働生産性が日本は先進国で最下位になって、この辺から自殺がずっと増えているという状況にあります。そんな中で、僕としては、もうちょっと日本人が「寝る」ということをしてみたら、セロトニンも増えて、自殺が減るんじゃないのかな、なんていうことをけっこう真剣に考えているわけですね。

そういった意味では、僕の最初に言ったこととは違って、「高校生ももうちょっとちゃんと寝なさいよ」というメッセージは、必要なメッセージなのかもしれません。

実は、この前頭前野という脳の前の方にあたる部分が自殺の衝動を抑えるということがわかってきています。さっきも食欲のところで言いましたが、前頭前野を含む前頭葉の活性が、睡眠不足になると低下する。逆に扁桃体と呼ばれる情動に関する部分の活性が、睡眠不足になると高まるということがわかってきて、睡眠不足でキレやすくなるなんていうことも、皆さんも感覚的にお持ちかもしれませんが、それぞれ先ほどの食欲と「寝ないと太る」ということとかなり近いところに根本原因があるんじゃないのか、こんなことが言われているということも紹介しておきます。

キレやすくなって他人に当たれば、いじめであったりとか、それこそモンスターペアレンツになるのかもしれませんが、そのキレる相手が自分に向かうと自殺になる、ということを主張している自殺の研究者もいらっしゃいます。

前頭前野という部分はここですね。ここは人間を人間たらしめている部分というふうに言われています。意思決定とかコミュニケーション、思考、意欲、行動・感情抑制、注意の集中・分散、記憶コントロール、こういうところに非常に重要な働きがあるということが言われている脳の部位です。

それで、もちろんこの前頭前野の働きを高めるには、睡眠不足にならないということが非常に大事になるのですが、それとは別に、ちょっと違う見方で前頭前野の活性を高めるという仕事について紹介します。泰羅先生とって、これは僕と一緒に大学時代ラグビーをやった仲間で、今、医科歯科の生理学の教授をしている先生ですが、彼が読み聞かせの時の脳活動というのを調べています。皆さんも読み聞かせは経験あると思うんですが、読み聞かせというのは、読み聞かせをされているお子さんの心に訴えかける、心を豊かにする、心を育む。こんなことを何となくの感じをもって思うんですね。それを彼としては実際に確認したかったんだと。読み聞かせをされている時のお子さんの脳活動を測っています。

そうしたら、彼の言うところの“心の脳”という大脳辺縁系の活性が高まるということがわかってきました。これはある意味で彼の予想どおりというか、われわれ皆の予想どおりの結果でした。読み聞かせをすると心に響いていますということです。

ところが、泰羅が面白かったのは、読み聞かせをする時のお母さんの脳活動を測っています。皆さんご自身が読み聞かせをされた時のことを思い出してください。お子さんの様子を見ながら読み聞かせをしますよね。その時に、ちょっとお子さんが眠たそうにしていたら数ページ飛ばしたりして、そういう時に限ってお子さんに気が付かれて、「ダメ」と言われたりして。あるいはこの読み聞かせが終わったら何しよう何しよう、いろいろ皆さん考えながら読み聞かせをしたりすると思うんですが、それが非常にいいみたいなんですね。ただの音読の時には高まらなかった前頭前野の活性が、読み聞かせの時になると非常に高まってくるということがわかってきました。つまり、読み

聞かせという行為で前頭前野が活発になるのです。

ぜひ皆さんがプレパパ・プレママの高校生に伝えていただきたいのは、「この読み聞かせというのを君たちが親になった時に、子どもにもやってほしいし、君たちがやることによって、君たち自身を守ることにもなるんだよ」ということになります。

この読み聞かせというのは、例えば高校生が小さい子にするというのも意味があるでしょうし、高齢者が小さい子にする、あるいは小学校高学年が小さい子にする。いろんな組み合わせが考えられると思いますが、読み聞かせをしてあげる時、相手のことを見ながらやるわけですから、やはり前頭前野の作用というのは活発になるといいますので、ぜひこういったことを伝えていただければというふうに思う次第です。

さて、一番最初にこれをお見せしました。最低体温・最高体温をとっています。夜、寝入って、最初の深い眠りがあります。成長ホルモンは、夜、寝入って最初の深い眠りの時に出てきます。普通、深い眠りというのは、寝入ってすぐのところに出てきます。こういう話をしました。

実は僕、ここの建物に来るのは2回目なんです。1回目の時にちょっと早く来て、ふと見たら教科書センターというのが1階にあるんですね。そこの閲覧室に行って、何の気なしに教科書には睡眠がどう書いてあるのかなと思って。そうしたら、東京書籍の『中学校保健体育』の教科書をたまたま見たら、67ページに「睡眠は眠ってから、2ないし5時間で最も深くなる」と、こう書いてあったんです。さすがに僕はその時、東京書籍の人に聞いたんです。そうしたら、「『2時間から5時間後に深くなる』根拠としては、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続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」と。何なんですか、これ？全然根拠がわからないですね。「また、眠りの単位がおおよそ90分あって、その単位ごとに見ますと、徐々に眠りの深さが浅くなっていくので、90分×2単位=3時間を示そうと、『5時間』とさせていただきます」と。これは僕のところにきた回答ですよ。全くわけのわからないことを書いてあるんですよ。ほんと、教科書を信じない方がいいですよ（笑）。

それで、今日も見に行っただけですよ。今日は高校だからと思って高校を見に行っただけですよ。高校の教科書は4種類ありまして、索引を見たら「睡眠」という項があったのがふたつなかったのがふたつでした。

それで、高等学校では眠りについては全然教えてないんだと思いながら、ここで中学校の方にまたいったわけですよ。そうしたら、東京書籍は、まあウソは書いてないなと思ったわけです。ところが、すごかったのは大修館の『中学校保健体育』ですね。これは123ページの図。わざわざ成長ホルモンが出るところを、第1周期を書かずに、第2周期がピークの図が入っているんですね。それから、学研と大修館のものは、第1から第2周期のところからダラダラとなっていて、浅い睡眠の時にも——レム睡眠の時にも、成長ホルモンが分泌されると書いてあるんですね。

こういったウソが教えられてきて、それで皆さんの高校のところでは「睡眠」を教えるような要素になってないということを知って、本当にある意味でびっくりしたわけです。

人は寝て、食べて、出して、はじめて活動できるのに、食のことに活動のことに、これは食育だったり、食品メーカーであったり、それから、からだを動かすためのいろんなジムやなんかのことで、すごくもうかるんですが、出すことと眠りの話は注目されないんですよ。ただ、生物学的に言う

と、たぶんこの4つとしてはほとんど同じような意味合いがあって、全部密接に関係しているんですよ。さっきの朝型・夜型の話にしたってそうだし、睡眠時間が7、8時間にしてもそうだし、ものすごく世の中にだまそうだまそうとしていっぱいデータがあるのに、その大もとになるべき教科書がこんなになっているので、本当に僕は今日また改めてびっくりして、結局ここに呼んでいただくといいかな、なんて思っているんですが、皆さんもぜひ教科書を、全部信じていいのかなという目で見ながら、見ていただければというふうに思います。

13歳、女子、授業中によく寝てしまう。身長161センチ、体重90キロという肥満がある。当初、睡眠時無呼吸症候群が疑われて、他院で終夜睡眠ポリグラフィーも施行されたが、睡眠時無呼吸症候群は否定された。入眠時レム睡眠も認めていない。入眠時レム睡眠があると、ナルコレプシーという睡眠発作の病気を疑わせるんです。3、5、6時間目によく眠くなる。試験中にも寝てしまったとのことで、ご本人も授業中に眠くなるのは抑えたいと強く希望しての外来受診でした。

身体所見では肥満以外に問題はなく、血圧も正常です。

朝6時半に起床、朝食をとり、7時には家を出ます。自転車、電車、バスでちょうど1時間。8時には学校に來ます。週2回は塾、1回はクラブ活動。0時就床を目指しているが、実際には就床後も携帯電話をかなりの時間操作している。これまでの経験から、ご本人が自ら「8時間寝ると大丈夫。早く寝ると起きていられる」とおっしゃっており、睡眠不足症候群を疑いました。

0時就床を目指すとはいうものの実行できず、学校で校則に反して使用していた携帯電話を取り上げられた後、昼間の眠気が消失した。わかりやすいですね。不適切な睡眠衛生による不眠がもたらした睡眠不足症候群と考える。

こういう素直な、かわいいケースもなきにしもあらずですが、決して多くはないですね。メディアの問題です。いろいろありますが、LINEなんかもそうですが、他の人の時間を奪うんだという、そういう感覚ですね。相手からの答えを期待するということは、他の人の時間を奪うんだという認識をもってほしいです。皆さんの中でフェイスブックをやっている方？ツイッター？LINE？LINEは多いですね。やっぱりやらないとだめですよ、先生方。やって、面白さとか怖さとかがわかった方がいいと思いますよ。そうしないと子どもたちとちゃんと話ができないから。こういったソーシャルネットワークは、これからなくてはならないツールですから、どうしたって避けては通れないんですよ。「ダメだよ」なんて言っていたら、だめなんです。皆さんがちゃんとご自身で使ってみて、面白いところと怖いところ、両方を経験してみて、そのうえで「だからやっぱりルールをつくらうよ」という話を子どもたちと一緒にやるといい。それは親御さんも含めてですが、ぜひそういう方向にしていきたいと思いますので、お願いします。

この前、地下鉄の中での経験ですが、これもプレママ・プレパパに伝えてほしいです。お母さんと4年生ぐらいの女の子が並んで、地下鉄の中で一生懸命スマホをやっているんですよ。前の席に3歳ぐらいの男の子が一生懸命パズルをやっていたんですね。パズルがその子ができたらいいんです。「できた！」と言って、お母さんとお姉ちゃんの顔を見るんだけど、大きい声を出して「できたよ！」と言うんですが、全くお姉ちゃんとお母さんは無視。僕が行って「何ができたの？」などと話しかけては変なおじさんになりかねない哀しい社会になってきました。

それで、LEDのことですが、基本的に青の光というのは、青空の光というのは、覚醒度を高め

る光です。夕焼けのあかね色の光というのは、眠気をもたらす明かりですね。だから、昼光色と昼白色というのは、昼間明るいところにいけばいいんですが、ご家庭で夜使う時には、やはり電球色の方が大事だと思います。

ただ、ディスプレイに関していえば、スマホのディスプレイなんか全部青色が相当強いので、この辺（図）の光にどうしてもなってしまうので、夜やるというのは、眠気を妨げるような方向になるだろうと思います。ぜひその辺のことは知っておいていただければと思います。

17歳男子、朝起きることができない。高校2年になったばかりですが、「朝起きることができない」を主訴に外来を受診。高1の秋から特にきっかけもなく朝起きることが難しくなった。0時に就床し、20時間寝ることもあった。夜中に食事を2度とることもあった。

ここにきて睡眠表を書いてもらったんです。

生活リズムが不規則で、0時前の時間帯に起きていることが多いことがわかった。不適切な睡眠衛生の可能性を考えて、時間をかけて今日の「スリープヘルスの6カ条」を説明したわけですね。そうすると朝ご飯と夕ご飯の時間がばらばらだ。それを規則的にする。それからパソコンを夜やっていたということを彼が後で言ってくれたんですが、パソコンを夜やらないようにして、早く寝るようにした。早く寝ると、朝起きることができると実感したと彼は言って、ただ週末や試験後に朝寝坊や早寝で睡眠不足を取り返している。その後、ときどき乱れることはあるんだけど、なんとかやっつけていけるようになったということで、この子の場合は、外来での受け答えの中で明らかにできなかった不適切な睡眠衛生、これは夜のパソコンなんかですが、これに自分で気がついて、生活リズムの乱れを最小限に食い止めることができたということになります。

それで、これは京都の八幡市だったと思うんですが、各学期の最後に1週間、睡眠表を子どもたちにつけさせるということをやっているみたいです。自分で自分の睡眠表をつけることによって、これは認知行動療法といって、自分の眠りを把握して、それを改善の方向に向けさせるという意味合いがなきにしもあらずということですね。こんなことをやっとうまくいっている教育委員会がありますので、もし問題がある場合には、こういった睡眠日誌というのを手がかりにしてみるというのもいいのかもしれない。

これは先ほど紹介した明善高校ですね。福岡県立の明善高校の状況ということで、先ほども言いましたが、眠りというよりは、どうもタイムマネジメントをしっかりとすることが大事だったんじゃないかというのが、担当した精神科のドクターの話でした。

さっきこれとペアで出せばよかったんだけど、さっきウサギとカメの話をしましたけど、これも価値観の転換という意味ですね。金子みすゞさんの中でこの2つの視点の転換はすごいですね。

大漁

朝焼け小焼けだ、大漁だ、大羽艦の、大漁だ。

浜は祭りの、ようだけど、海のなかでは、何万の、鯉のとむらい、するだろう

すずめのかあさん

子どもが、子すずめ、つかまえた。その子の、かあさん、わらってた。
すずめの、かあさん、それみてた。お屋根で、鳴かずに、それみてた。

ということで、やはり価値観の転換というのは、それが必要な時代なんじゃないのかなというふうに僕は思っています。

僕自身は中学生の時、陸上部で駅伝にも出ていました。僕の中学校時代って、今から40年前ですよ。40年前の陸上部ってすごいですよ。皆さんも経験ある人がいるかもしれませんが、夏休みだって午後の2時から練習をやるし、「水は飲むな」でしょう。それでウサギ跳びでしょう。何だったんですかねえ。だれも熱中症にならなかったですよ（笑）。気合いと根性は本当にたたき込まれましたよ。今も駅伝が好きで、柏原君とかに興奮しましたが、でも、気合いと根性だけではどうにもならないことが世の中にあることは、僕自身が知っているつもりですよ。

ご覧になった方はいます？ JRの四ツ谷駅。某自動車企業。「がんばってれば、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、正義は勝てない。たいてい、夢はかなわない。そんなこと、現実の世の中にはよくあることだ。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。」

だから一生懸命やればいいじゃないですか。なのに、なぜかその企業では、寝る時間と食う時間を惜しんでやるんだそうですよ（笑）。何でここで寝る時間と食う時間を惜しまなきゃいけないのか、僕には全く理解できない（笑）。何なんだろう、この感性は。しっかり寝て、しっかり食べて、やればいいじゃないですかねえ。何でこうやって惜しむんですかねえ、寝る時間と食う時間を。

寝る間を惜しんで仕事をしたって、頭が働かないんだから、いいことはひとつもないじゃないですか。何でこうなるんでしょうかね。気合いと根性が好きなんですよ。

羽田空港第1ターミナルの方ですね。「がんばりたい、朝に。〇〇〇〇(カフェイン入り清涼飲料水・商品名)」「負けられない、昼に。〇〇〇〇」「乗り切りたい、夜に。〇〇〇〇」。昨日だか一昨日、メトロに乗ったら、〇〇〇〇の新しい広告で、受験生がこう手を上げているというのがあって、びっくりしましたよね。“四当五落”の世界がまた戻ってきたのかと思って、びっくりしましたが、降りる時に気がついたので、ちょっと時間がなくて写真が撮れなかったので、皆さん、(広告が) あったら写真を撮って送ってください（笑）。お願いします。

東京メトロ東西線大手町。某新聞の広告ですね。見たことがあります？この人は論説委員さん。「いつ寝るのかって？ 地球が止まったらね」（笑）。この傲慢さ！自然に対する謙虚さの全くなさ！何なんですかねえ。自分のことを何様だと思っているんですかねえ。冗談じゃないですよ。で、「朝は5時に起きて、夜寝るのは1時だ」とかって自慢しているんですよ。冗談じゃないです。睡眠不足の頭で新聞を書かないでほしいですよ。しっかり寝て、しっかりまともな新聞を書け、というんですよ（笑）。ほんとにねえ。

これは高校生向けじゃないですからね。だから、プレママ・プレパパに、「こんなのを飲ませて

はだめなんだよ」ということを皆さんに伝えていただきたいんです。このメーカーのロゴは知っています？「健康から未来を考える」。ブラックユーモア以外の何ものでもないですよ（笑）。

からだは最も身近な自然だと思います。ヒトは寝て、食べて、出して、はじめて脳とからだの働きが充実する、昼行性の動物ですね。寝不足は万病のもとです。最も身近な自然であるあなた自身のからだの声に耳を傾けて、感謝して日々をすごしていただきたいと思います。からだを頭でコントロールすることは無理なんですから、そういう本当の意味で自分のからだを大事にさせていただきたいと思います。最も身近な自然であるからだに畏れとか謙虚さをもって、おごりを捨てて、相対していただきたいと思います。

ただ、時間は有限です。皆さん限られた中でいろんな優先順位をつけてやっていると思いますね。ただ、寝て、食べて、出して、活動するという、このことから人間は抜け出られないんですよ。そういうふうにプログラムされてしまっている動物だから、どうしようもないんですよ。で、寝る間を惜しんで仕事をして、仕事の充実は得られないんですよ。眠りの優先順位を今よりちょっと上げていただくと、もうちょっと世の中は生きやすくなるのじゃないかなというふうに思っています。

「子どもの早起きをすすめる会」をやってもう10年近くなりますが、今日私が説明したようなことをあの当時はあまりまだ説明している人がいなかったのも、非常に支持されたわけですが、ただ、今から振り返ると、その当時は、脅しだったんですね。

僕は大体9時半ごろに病院を出て、東京駅へ行って家に帰る生活をしていたんですが、9時半になると医科歯科の駅前の横断歩道って、小学生が溢れるんですよ。医科歯科と順天堂の間にすごく有名な進学教室があるので、9時半になると小学生の群れが溢れる。アタマにきながらお茶の水から東京駅に出ていく。そうすると東京駅に行くと、バートと京葉線からバギーにこんなになっている子どもを乗せてお父さん、お母さんが、東京ディズニーランドの袋をもっている。毎日毎日それを見せられているわけで、何だおまえら？って、どんどん腹が立ってくるわけですね。

ところが、その僕の怒りというのは、理不尽な怒りということはよくわかっているんですよ。だって、彼らは5年にいっぺんのディズニーランドで、毎日毎日ディズニーランドに行っているわけじゃない。でも、こっちは毎日見せられるものだからだんだん怒ってきて、だからその当時の僕の話は怒っていたんだそうですよ。

最近、僕はすごくまろくなって、優しくなったらしいんですね。講演でも。「前みたいに怒った方が迫力ありますよ。皆さんに伝わりますよ」と、昨日それを言われて、今日も怒ろうかなと思っていたら、ちょうど教科書の問題があったのでちょっと怒る部分もあったんですけども。

ただ、怒っていてもだめなんですね。発想が体罰と同じだから全然だめ。その内に利点を強調するようになった。そうすると、もう待ってましたとばかりに文科省さんと東京都が飛びついてきたわけですね。“早寝・早起き・朝ご飯”で成績がよくなると。僕はそんなことは思ってもみないですよ。何でそういう功利的な話に飛びついてくるのか。今もその流れですよ。そうすると、どうも本質と違うことになって、目的と手段がどんどん変わってきちゃっている。それで、僕としては、今日話したような、「情報を振り回させるな」「だまされるんじゃないよ」みたいな話をしてくるようになったんですね。さらに最近は、やはり人間は寝ること、食べること、出すこと、からだを動かすことが快なんですよ。心地いいことなんです。その心地よさというのは、たぶん動物としての

生存原理の基本にあることなんですね。これをもっと重視してしかるべきなんだろうと思います。だから、快、心地よさということの追求をもっとやっていいのじゃないかなと思うんですね。

中学生、高校生が夜の10時11時に教科書を読みながら電車の中でカロリーメイトを食べているなんて、すごく哀しくなるわけですよ。あいつらはものを食べることに快があるのかなと思うわけですよ。ところが今、眠りというのが——「睡眠重視社会へ」と僕は言いますが、眠りは大事だというふうに僕が言うと、眠らなきゃいけないものになってしまうんですね。そうすると眠りが“義務”になってしまうんです。僕は本来、眠りというのは楽しいものであり、朝起きた時も、すごく気持ちいいものであるはずなのに、何か眠りを義務に感じてしまっている今の社会、そういうふうにならざるを得ない社会って、すごく哀しくてしかたないんですが、じゃあどうするかというと、なかなかこのところは手段がないんですよ。やはり眠りの楽しさ、排泄の楽しさ、食べることの楽しさ、からだを動かすことの楽しさということをもっと動物性ということを声を大にして言うということも必要じゃないのかなというふうに思ったりしています。

それで、『四快のすすめ』なんていう本も書いたりしています。

最初に言いましたが、子どもに寝ろ寝ろと言ったって、寝るわけじゃないですよ。本当の意味で大人が眠りを大事にしないと、何やかや言っても、子どもさんは大人の背中を見ているわけですから。夜更かしは面白そうだなと絶対思わせないような、そんな社会にしていきたいなと思います。

価値観の変更といえば、今は科学万能の世の中ですよ。科学を僕たちは今、信じているんです。ところが、ほんの250年前まで、人類は魔女狩りをやっていたんですよ。魔女裁判をやっていたんですよ。宗教が第一だったんです。今から250年後に一体何を僕たちは信じてやっているか、本当にわからないですよ。価値観というのはその程度のもんですよ。今、僕たちが信じているものが絶対なわけじゃないんです。ウサギとカメもひっくり返ってしまうんですよ。ぜひ皆さん、もうちょっとそういった意味では本気になって考えるということをしてもらいたいと思います。

今、保育の世界では、待機児童を減らそうとやっていきますよね。あれは基本的にお母さんにいっぱい働いてもらおうという話なんだけれども、その時に子どもたちの視点から、あれが一体どんなものになっているのかなということを考える視点、それから非常に多くの方が共働きを一生懸命やっています。それはけっこうですが、仮に旦那が過労死したとしても、国も会社も何もしてくれませんよ。本気で今、この瞬間というのを、生きているということを実感にありがたいなと思って、楽しもうと思ったら、もうちょっと違う生き方というものも考えてみてほしいなと思うわけですね。そんなことを考えるような柔軟な頭を、ぜひオープンクエスチョンでプレママ・プレパパの皆さんに先生方は伝えていただきたいというふうに思っている次第です。

睡眠軽視社会でどう生きるかということで、情報に惑わされず、哲学や価値観をもって、自ら動物としての自分というものをしっかり考えられる、そんなふうになっていただけたらというふうに思ったりした次第です。

一応ここで終わるはずですが、今日は女性が多いので、これをお見せします。男女別年齢ごとの睡眠時間です。横軸は年齢です。女性の睡眠時間が少ないんです。なぜだと思います？

去年の秋にIMFが東京でやって、『Can Women Save Japan?』というレポートが出ました。「女性は日本を救えるか」ですね。その中のレポートに出てくる図ですが、日本の女性はここで就業率が

下がるんですね。昔ほどじゃないけれども、今も下がるんですね。これは一般的に出産だと言われているんですが、それとこれを重ねてみると、ここの後なんですね。この後に睡眠時間のへこみがあるんです。これは何なんでしょう。

もちろん、この調査ではなぜかというようなことは調査していないので、ここからは推測になるんですが、こんなメールを見ました。お弁当づくりですよ。 「娘が中学校に入学してから6年、ほぼ毎日お弁当を作りました。大学生になったらなくなると期待していたら、教養のキャンパスには学食がないというので、少なくとも後1年お弁当を作ることになりました。母は毎朝5時半起きです」と、うれしそうですよね。話をすると、「うちにはこの他に50をすぎた長男もいますから」というお母さんもいたりして、女性はほんと大変なんだなと思います。けれども、さっき写真に出てきたアジア・パシフィックの先生方と僕は年に2、3回会うんですが、その人たちにこういう話をすると驚かれますよ。彼らは、もう中学生になったら親は、子どもが何時に寝ようが何時に起きようが全く気にしない。自分の生活をエンジョイすると言っているわけです。何で日本はこんななのか。ある意味で日本というのは、いつまでたっても親が子離れができない世界にどンドンなっていますよね。例えば大学の卒業式とか入社式までご両親がついていくなんていう信じられない世の中になっているけれども、これはどうなのかなという気がしないでもないです。

ただ、これはいろんな価値観があるので、いい悪いじゃないと思うんですが、ちょっとこの辺も考えていただきたいなと思います。

僕が言いたいのは、女性の方が本当に優れているんですよ。このNHKの調査でも、調査する40項目中39項目で女性の方がすごかったんです。しかも15ポイント以上男性を上回った項目は、「人に力を貸す」「苦手な人ともうまく働く」「職場で必要なことを勉強する」。男はこれができないということですね。言ってみれば、女性の方が現場能力やコミュニケーション能力が高いんですよ。調査結果としては、なぜか男性がそうした技術をもう少し身につけるようになったら、より働きやすい社会になると言っているけれども、そうじゃなくて、女性がもっと社会の中で活躍できるようになるべきだと僕は思うわけです。そうすると、さっきの睡眠時間のところ、あそこをもうちょっと皆さんが寝たら、もっと皆さんの能力が発揮できるんじゃないかなと僕は思うわけです。だから、ぜひ皆さん早く子離れをしていただいて、そしてしっかり寝て、自らの力を社会のために役立てていただきたいな、なんて思ったりしているわけです。

ぜひ皆さんに一度読んでいただきたいのがこの本ですね。『逝きし世の面影』といって、江戸時代末期から明治にかけての時代に日本にいた欧米人がいろんなことを書いてくれている、桃源郷のような日本が書いてあるんです。その中で、日本の子どもは泣かない。皆が社会で子どもをあやしている。ただ、純真な子どもという概念はなくて、大人と一緒にやっていたりということで、この辺はさっき言った子離れができないというのが背景にあるのかもしれませんが、必ずしも中学生になったら親が何にも気にしないでもいいというのが受け入れられるかどうかは別ですが、ただ、そういった考え方もあるんだということを知っていただければというふうに思った次第です。

どうもご清聴ありがとうございました。

<質疑応答・補足>

某企業が残業禁止令を出したんですね。これをどう思います？ こんな時間に働いているとだめだよと、こっちにもってきて、この時間の方がけっこう割のいい——残業代というわけにはいきませんよね、払うよと。これはどう思います？ こういうのを考えてもらいたいわけですね。

残業のことはすごく問題になるから、いろんな企業でもやっていたので、たぶんこれはすごく画期的なことで、悪くはないんだろうと思います。ただ、僕として言いたいのは、朝型の人と夜型の人がいるのだから、朝型の人はいこれでいいんだけど、これをやられたら夜型の人はずらいですよ。だから、その人その人によって、「おれは夜やる」とか「おれは朝やる」とか申告させたりすると、もっといいんだと思うんだけど、経済の人たちも生物学的なことをちょっと知っておいていただくと、もうちょっとうまい生き方になったりするんじゃないかなと、ちょっと思ったりしています。

たぶん、そういったことは皆さんの毎日の中でもいっぱいあると思うので、ちょっと発想をいろいろ変えてやっていただきたいな、なんて思ったりしています。