

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
- 最近「涙」したのは？
- ではまず考える30秒。

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、「ヒトは寝て食べて出して始めて活動できる昼行性の動物である」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	10月2日	オリエンテーション
2	10月9日	眠りの現状
3	10月23日	眠りを眺める
4	10月30日	寝不足では・・・
5	11月6日	眠るのは脳
6	11月13日	眠りと物質
7	11月20日	眠りに影響する要因
8	11月27日	様々な眠り
9	12月4日	睡眠関連病態
10	12月11日	スリープヘルス・睡眠社会学
11	12月18日	Pros/Cons
12	1月8日	四快のすすめ
13	1月22日	まとめと試験

Take home message 8

Sleep disorder = 睡眠障害？
= 睡眠関連疾患

ウサギとカメの寓話から

- 油断するな、諦めるな、睡眠は怠け、努力の積み重ねが大切、コツコツがんばれ、気を抜くな、過信するな、おごってはいけない、才能よりも努力、千里の道も一歩から、最後までやり遂げよ、無理せずマイペースで、思い上がるな、真面目が大事、休むのはやることやってから、一意専心、
- ウサギはナルコレプシー？ウサギはゴールではなくカメを気にしていたウサギは前の晩夜更かし？ウサギが睡眠不足だった、カメはなぜウサギを起こさなかったのか？日中眠くならないようにすることが大切、ウサギは跳ねるのですぐ疲れて眠くなる、どんなに大事な時でも眠くなるのは仕方ない、戦いの前には寝ておくことが大切、子どもに寝ている間に追い越されるという強迫観念を植え付ける、私が寝てる間にもみんなコツコツ勉強しているんだ、ウサギはカメに対し敬意を払わず失礼、ウサギの生活習慣の見直しが必要、眠りが結果を大きく左右

視点を変化させることの重要性

- 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

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	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%



エキサイトシートで練習を見学した久保和広さん、桂祐吾、維

日・米・中 高校生意識調査

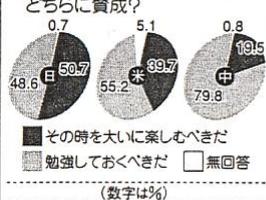
今一番したい事 (%)

	日本	米	中国
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。研究・調査を行っていたり、財団法人「ツボ文芸教育振興会」と日本青少年研究所が昨年秋、日・米・中の高校生計約3,600人を対象に実施。勉強や生活態度、国に対する意識などを聞いた。

それによれば、自分の将来を「輝いている」と答えた高校生は、米46%、中国34%、日本は24%。逆に「あまの唇な」と「面倒くさい」と答えたのは、米10%、中国19%、日本は24%。また、将来への備えについて尋ねたところ、米・中ともに「今から」が勉強してがんばるべきだと答えた割合が、日本は「若し将来の備え」が最も多かった。昨年、米・中を大きく上回った。その時を思い悩むよりも、その時を大いに楽しむべきだと答えた割合は、米・中が半数を超えた。「今一番したい事」も米・中と比べ、「好きなように遊んで暮らす」、「何もしないでのんびり過ごす」がそれぞれ、米・中が半数を超えた。一方、国に対する誇りを問うたところ、米・中がそれぞれ、日本を大きく上回った。米・中がそれぞれ、日本を大きく上回った。米・中がそれぞれ、日本を大きく上回った。

◆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

「疲労が原因」2日間

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、余沢医師主宰の心身治療センターで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される発表された。快方に向かっている、医師団が休養を勧めた。

同日の夜、一平・皇室医務主宰の菅野、皇后さまは、14日から上層に連日、15日も40分間、15日、専門医の診察を受けたが、公務などで過密なスケジュールが続くお疲

日本の高校生

「学校外で勉強せず」45%

平日に学校以外の場で勉強しない高校生は中国が8%、米国が一五%しかないのに、日本は四五%にも達することが十五日、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、学習意欲の低さが改めて鮮明になった。

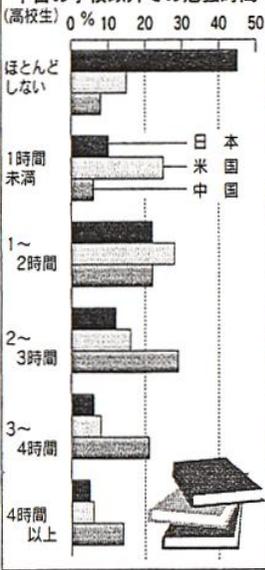
国際比較 中国8%、米は15%

学習意欲の低さ鮮明に

調査は昨年九、十二、月、日米中の高校生それぞれ約千三百人にアンケート形式で行い、ほぼ全員の回答を得た。

平日、自宅や塾など学校以外の場でどのくらい勉強するか尋ねたところ、「ほとんどしない」

平日の学校以外での勉強時間(高校生)



では、日本の生徒の七三%が「授業中よく寝たり、ぼーっとする」と答えて、米国の四八%、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

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

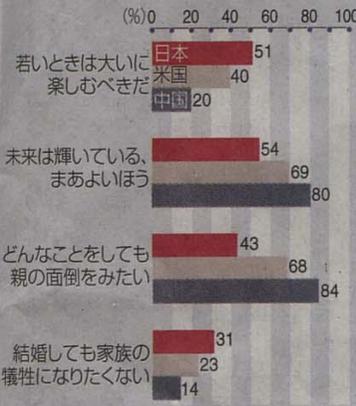
■国旗・国歌

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。

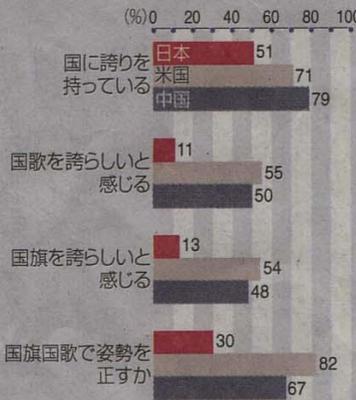
「自分の国に誇りを持っているか」との設問で51%と、米中両国に比べて目立って低かった。「やや持っている」と答えたのは、国旗、国歌を「誇らし

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」と答えた日本の高校生は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」と答えるなど、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」と答え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」と答えて、特別な態度はとらない」と答え、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、「将来は輝いている」「まあよいほうだ」と答えた割合は中国が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」と答えた高校生の割合も三方国で最も高かった。

■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、結婚後の犠牲にはなりたくない。親の面倒は金で他人に見てもらいたい」という自己中心的な恋愛観・家族観が浮かんでいる。

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。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ぜられる環境を作り出す必要がある。

自信持たせる環境を

対策として、学校と家庭で

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

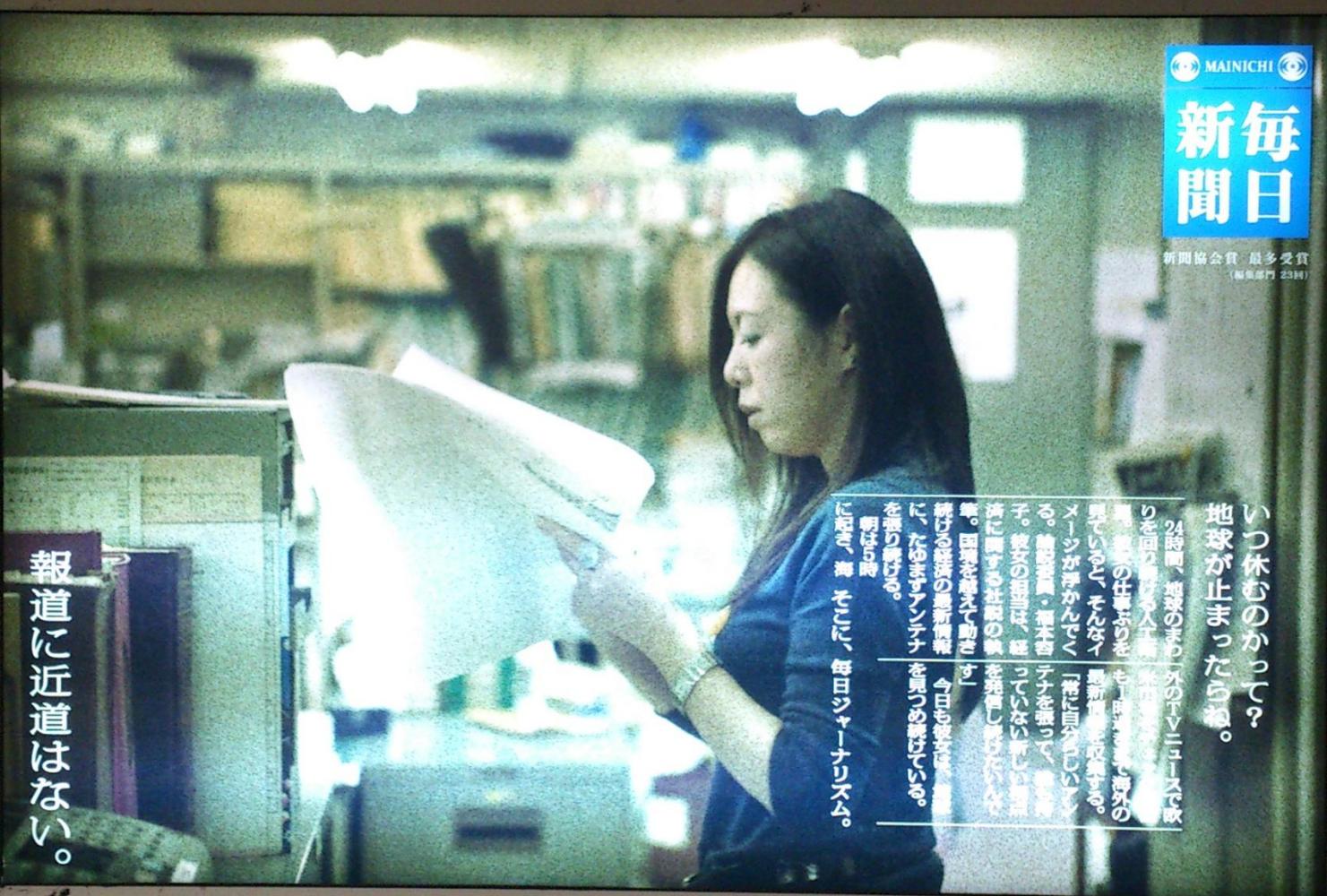
「メディア・リテラシー」とは

- 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。

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。

ここに、毎日ジャーナリズム。

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。

そこに毎日ジャーナリズム

報道に近道はない。

「残業代ゼロ」提案へ

年収100万円超に試験導入

産業競争力会議

法律で定められた労働時間
間の規制を適用除外とする
働き方の提言が10日、政府
の産業競争力会議の分科会
に示された。まずは、年収
1千万円超の労働者に限
り、来春以降、一部の地域
や企業で試験導入を目指す
構想だ。来秋をめどに結果
を検証し、全国展開を進め
たい考えだ。

第1次安倍内閣で導入が
検討され、「残業代ゼロの
働き方」と批判された「ホ
ワイトカラー・エグゼクティブ
シヨーン」と同じような仕組
みだ。

同会議の雇用・人材分科
会の長谷川閑史主査(武田
薬品工業社長)が「日本型
新裁量労働制」として提
案。月内に産業競争力会議
として考えをまとめ、政府
に導入を促す。

提言は、労働者の中に
は、成果が時間で測れず、
規制にまじまない個人がい
る、と指摘。労働時間と賃
金を切り離す。企業側にと
っては、労働者が深夜や休

日に働いても労働基準法が
義務づける割増賃金を払わ
なくてもいい。対象は、自
分で働く時間を決められる
専門職を想定。働き過ぎを
防ぐため、一定の休日取得
なども義務づける。

提言では、国家戦略特区

法や産業競争力強化法の枠
組みを使って「先進的優良
企業」で残業代ゼロの働き
方を試験的に導入するとい
う。生産性が高まり、創造
的な仕事が増えやすくなるか
どうかを来秋までに検証す
る考えだ。(山本知弘)

国家公務員宿舎 家賃を2倍弱へ

財務省は10日、全国の国
家公務員宿舎の家賃を、来
春から値上げする方針を固
めた。2016年度まで
に、平均で今の2倍弱にす
る。賃貸マンションなどに
比べて家賃が割安で、「公
務員優遇」の批判が強いこ
とから、大幅な値上げに踏
み切る。

全国の幹部用宿舎の平均
家賃は現在月6万6千円。
都心部などにある宿舎につ
いては10万〜13万円程度に
値上げする方向。人口が30

万人以下の地方都市の宿舎
は値上げ幅を緩やかにす
る。地方には古い宿舎が多
く、値上げで民間の賃貸住
宅に移る公務員が増える
と、国の家賃収入が減り、
新たに住宅手当を支給する
必要があるためだ。

一方、自衛隊などが災害
時にすばやく対応できるよ
う基地の近くに住んでもら
う範囲を、現在の「100戸
未満」から「200戸未満」に広
げる。この範囲の宿舎の家
賃は無料にする。(細見るい)

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

- 睡眠不足は身体のリスク
- 睡眠不足は脳のリスク

エクソン・バルディーズ号事件

Struggle



エクソン・バルディーズ号事件

- 1989年にタンカー「エクソン・バルディーズ号」が起こした大規模な油流出事故。
同号は、米国アラスカ州バルディーズ港から原油20万キロリットルを積載して出港し、1989年3月24日午前0時頃、同港の南西22マイルにおいて乗揚げ事故を起こし、積荷の原油約4万2,000キロリットルを海上へ流出させた。流出油は、防除体制の遅れからプリンス・ウィリアム湾一体に広がり、少なくとも350マイル以上の海岸を汚染し、ニシン、鮭等の魚類、海鳥、海獣等が多大な被害を受け、国際的に大きな反響を呼んだ。



睡眠不足が主因の世界的大惨事

※スリーマイル島原発事故(1979年3月)

※インド・ボパール化学工場ガス爆発事故(1984年12月)

※スペースシャトル・チャレンジャー爆発(1986年1月)

※チェルノブイリ原発事故(1986年4月)

※石油タンカー・バルディーズ号原油流出事故(1989年3月)

スリーマイル島 (TMI) 原子力発電所の 炉心溶融事故

- 事故は1979年3月28日午前4時すぎから起こった。
- 初め二次冷却水の給水ポンプが故障で停まり蒸気発生器への二次冷却水の供給が滞ったため除熱が出来ないことになり、一次冷却系を含む炉心の圧力が上昇し加圧器逃し安全弁が開いた。このとき弁が開いたまま固着し圧力が下がってもなお弁が開いたままとなり、蒸気の形で大量の原子炉冷却材が失われていった。原子炉は自動的にスクラム(緊急時に制御棒を炉心に全部入れ、核反応を停止させる)し非常用炉心冷却装置(ECCS)が動作したが、すでに原子炉内の圧力が低下していて冷却水が沸騰しておりボイド(蒸気泡)が水位計に流入して水位を押し上げたため加圧器水位計が正しい水位を示さなかった。このため運転員が冷却水過剰と勘違いし、ECCSは手動で停止されてしまう。このあと一次系の給水ポンプも停止されてしまったため、結局2時間20分も開きっぱなしになっていた安全弁から500トンの冷却水が流出し、炉心上部3分の2が蒸気中にむき出しとなり、崩壊熱によって燃料棒が破損した。

ボパール農薬工場毒ガス漏出事故

- 1984年12月2日の深夜から3日の未明にかけて、インド中央部にあるボパール市のユニオン・カーバイド(UC)農薬工場で、殺虫剤(商品名セビン)の中間生成物のイソシアン酸メチル(MIC)が排気塔から漏出した。致死的な毒性を持つMICは、工場周辺の住宅街に流れ込み、**スラム街を中心に約2500人が死亡、20万人が傷害(失明、呼吸困難、皮膚の炎症など)を受けた。**水牛1000頭が死んだ他、牛、犬、馬の死骸が到る所に見られ、ほうれん草や大根などの農作物の被害も大きかった。1986年3月、UC社が3億5000万ドルを支払うことで和解が成立。UC社はボパール工場を閉鎖し、農業部門を売却した。

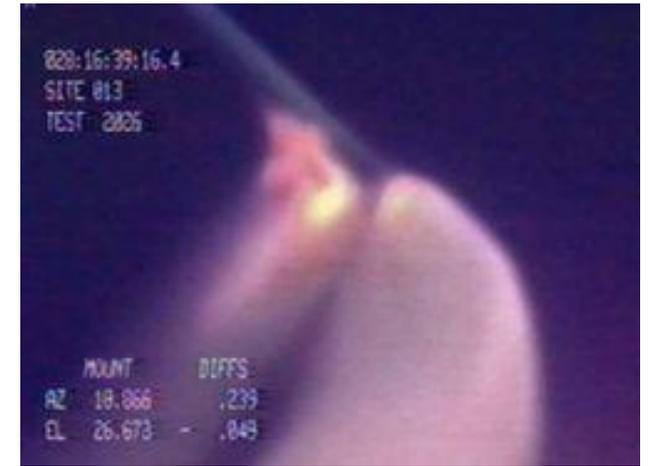
チャレンジャー号爆発事故 (Space Shuttle Challenger disaster) とは

- [NASAのスペースシャトルチャレンジャー号](#)のミッションのひとつ、[STS-51-L](#)で発射してから73秒後に突如爆発し、乗員7名が全員死亡した事故。スペースシャトルで失敗する事故はこれがはじめて。このミッションでは初の民間宇宙飛行士や黒人宇宙飛行士、日系人などが搭乗し、大きな注目を集めていたため、世界でのショックは大きかった。

オービタは碎け散り、固体ロケットブースタが彷徨っている。



煙に包まれていくチャレンジャー



爆発後の落下していく破片の一部

STS-51-Lは1986年1月28日の打ち上げであった。STS-51-Lは打ち上げから73秒後に突如爆発、シャトルの各部分は爆発による空気応力で空中分解した後に大西洋に落下し、クルー7名の全員が死亡した。

打ち上げ当日は気温が氷点下にまで下がり、固体ロケットブースタ内部に使用されるリングと呼ばれるパーツが凍結しており、これが事故を引き起こしたと見られている(このリングの欠陥による焼損はチャレンジャー号爆発事故以前にも数回発生しており、**現場レベルでの指摘があったが、結果的に無視**されていた)。

打ち上げ直後、そこから高温のガスが漏れ出し、その熱で外部燃料タンクとの接続部分が焼き切れ、シャトル右側の固体ロケットブースタが外部燃料タンク上部を直撃し、漏れた液体燃料に引火したのが爆発の原因とされている。

チェルノブイリ原発事故

- 1986年4月26日**未明**、ウクライナ共和国にあるチェルノブイリ原子力発電所(原発)の4号炉で、大きな爆発事故が起こった。
- この爆発により一瞬のうちに原子炉が破壊され、火災が発生しました。火災を消火するために、ヘリコプターから原子炉の炉心(ろしん)めがけて総計5,000トンにおよぶ砂や鉛などが投下されたが、火災の鎮火は爆発から10日後の5月6日だった。
- 被害は世界各地へ広がった。
- この原発事故により、原子炉内にあった大量の放射能が大気中へ放出され、放射能は風にのり、世界各地に広がった。
- チェルノブイリから約8,000キロ離れた日本でも、野菜・水・母乳などから放射能が検出された。

睡眠不足が主因の世界的大惨事

※スリーマイル島原発事故(1979年3月)

※インド・ボパール化学工場ガス爆発事故(1984年12月)

※スペースシャトル・チャレンジャー爆発(1986年1月)

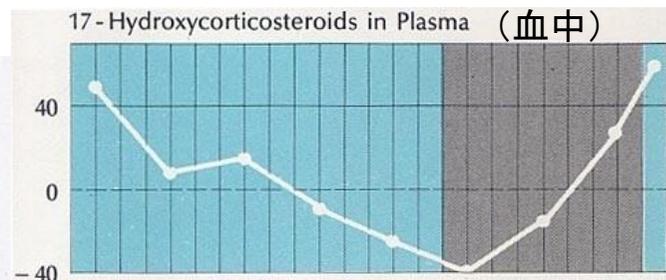
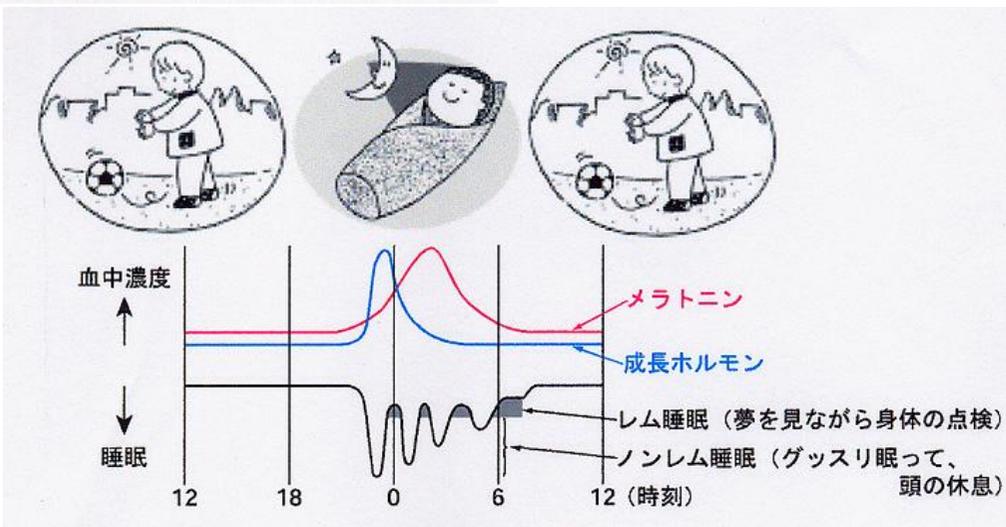
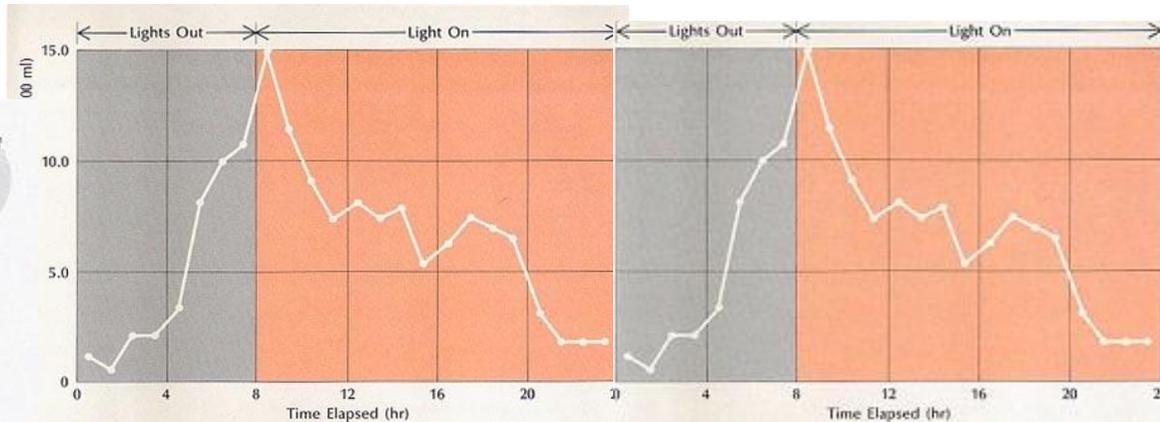
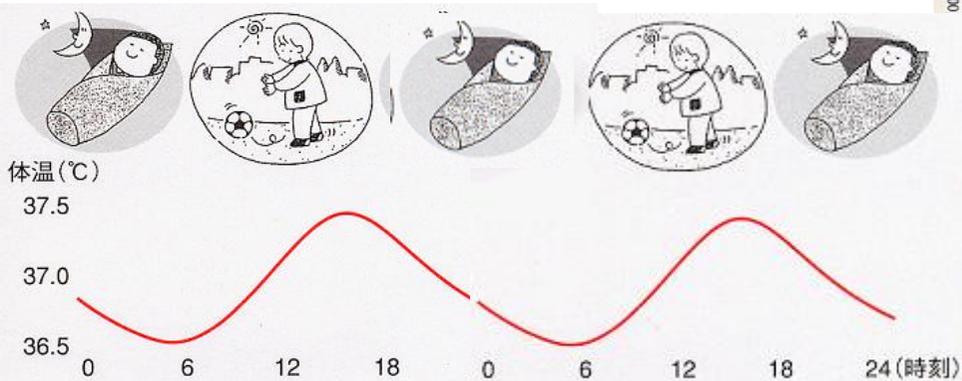
※チェルノブイリ原発事故(1986年4月)

※石油タンカー・バルディーズ号原油流出事故(1989年3月)

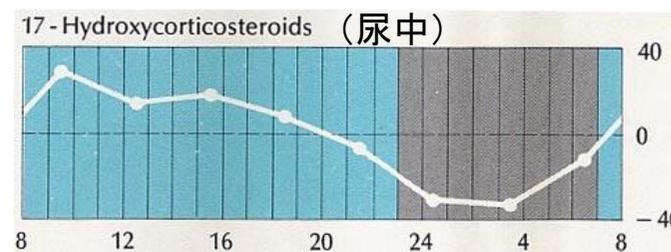
Take home message 9.

睡眠不足は社会のリスク。

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



←24h平均値



←24h平均値

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

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

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ついで急速に深くなり、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、眠りの単位がおよそ90分間で、その単位ごとにみまる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。

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。



眠り打破



勉強がんばる、あなたのそばに♥

受験勉強やテストのときなど
ホンキでがんばるあなたに、
濃いホンモノ「睡眠打破」を！



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。

APPSA September 2012
Kuching, Sarawak, Malaysia

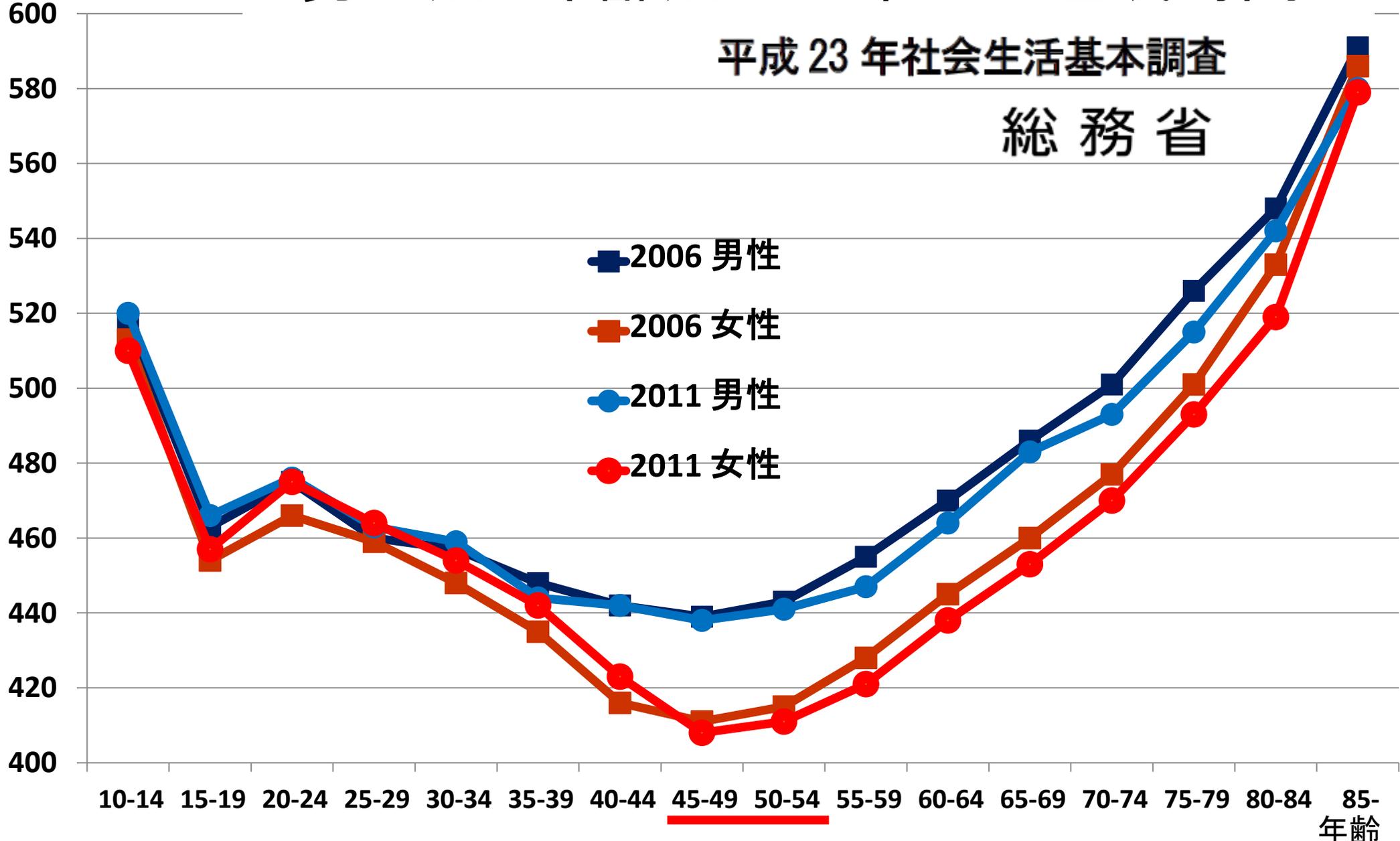


睡眠時間(分)

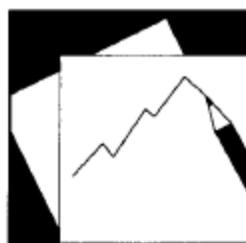
男女別 年齢別の日本人の睡眠時間

平成 23 年社会生活基本調査

総務省



WP/12/248

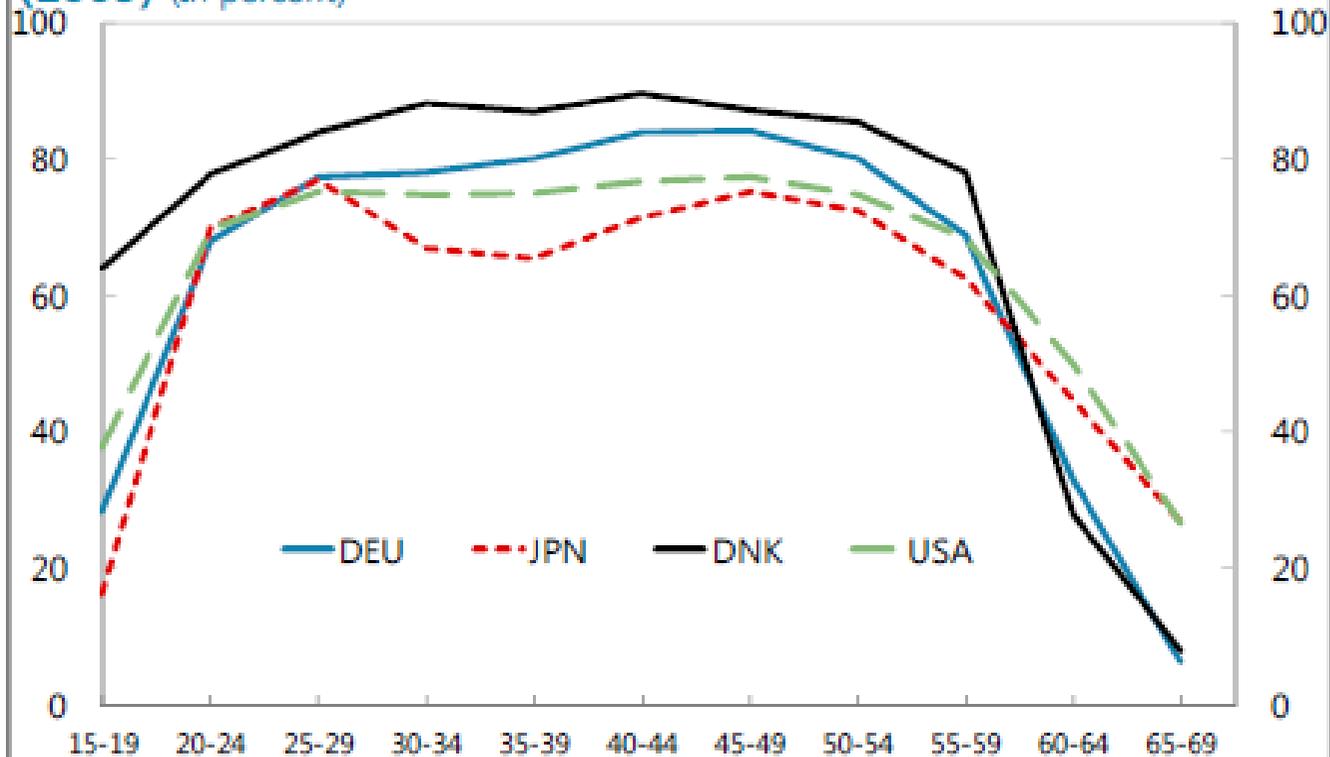


IMF Working Paper

Can Women Save Japan?

Chad Steinberg and Masato Nakane

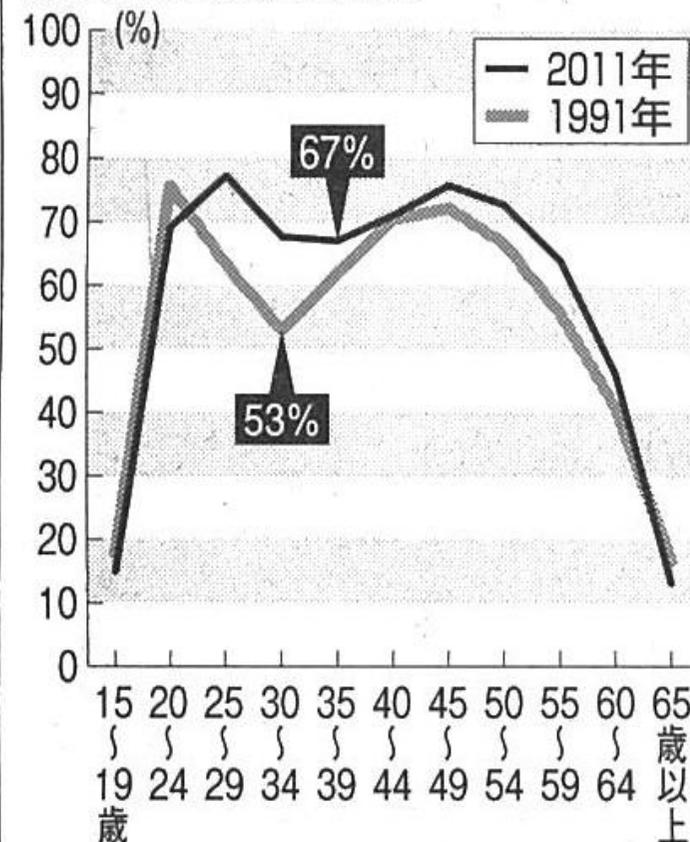
Figure 16. Female Labor Participation Rate by Age Group (2009) (In percent)



Source: OECD.

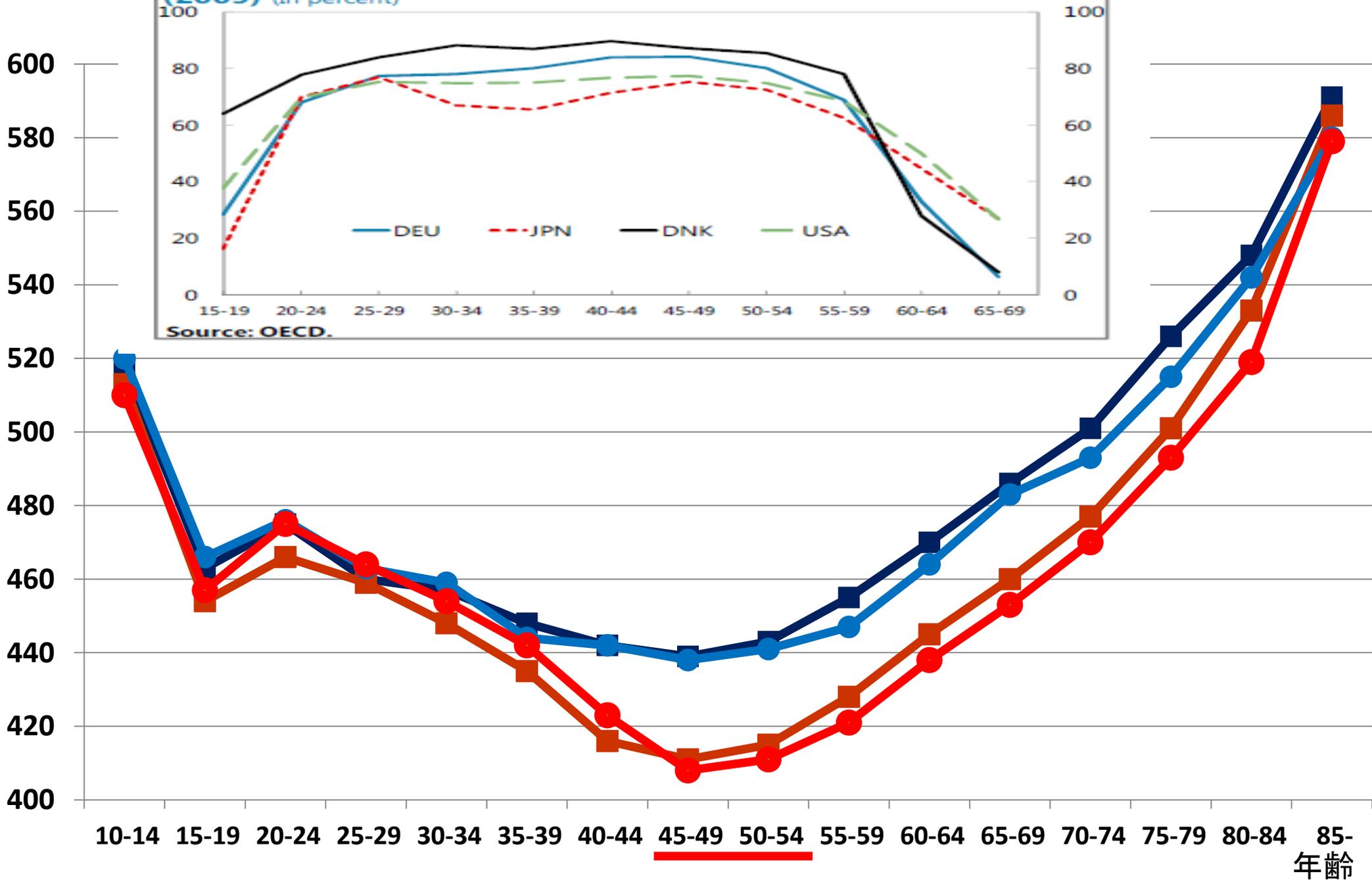
働く女性の「M字カーブ」

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

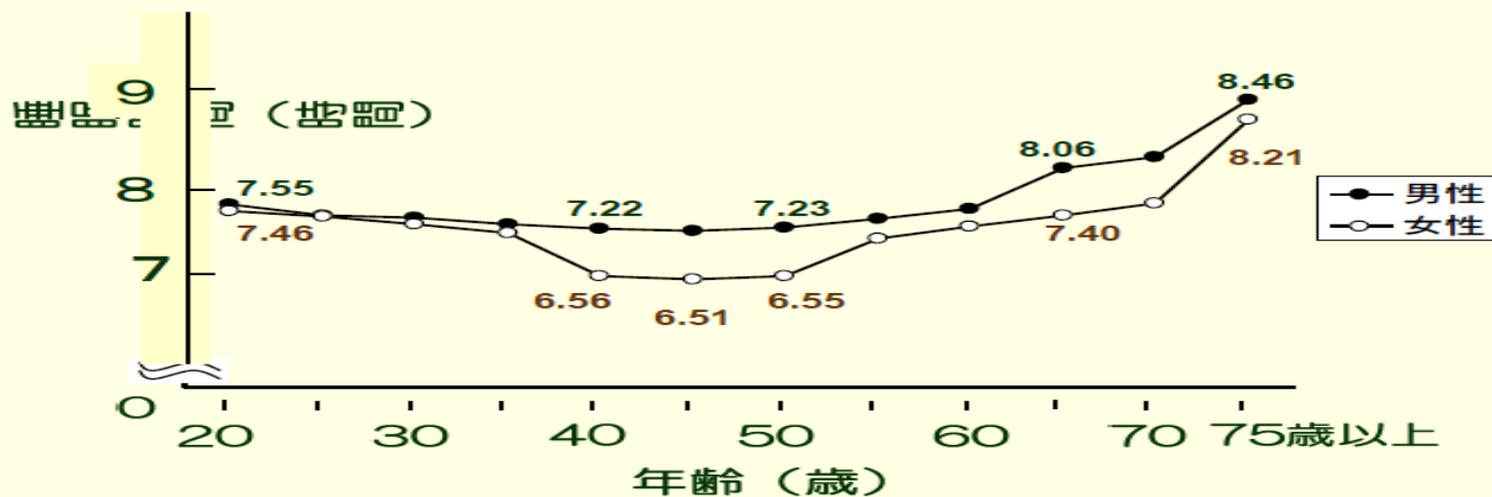
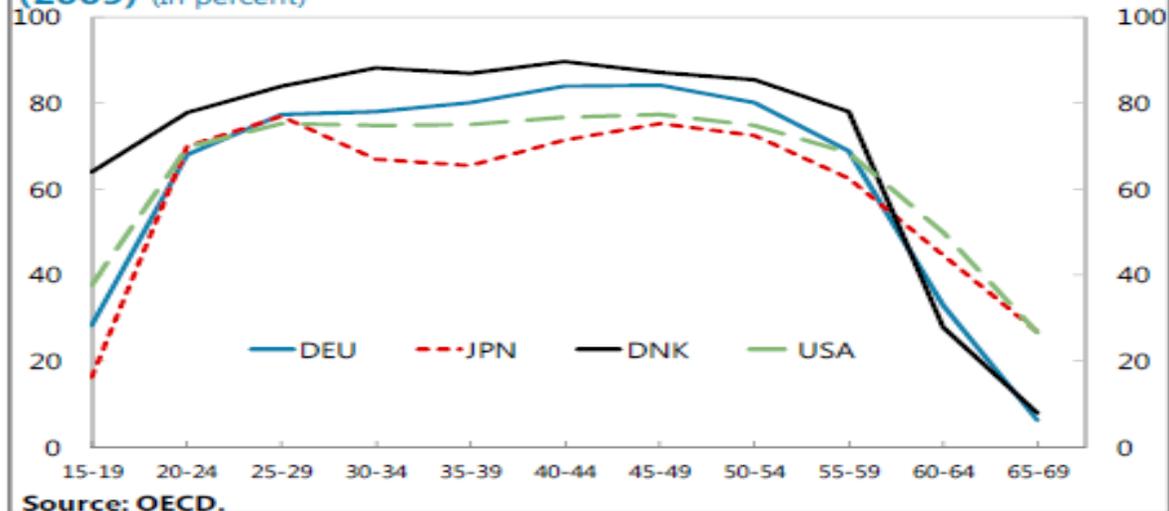
Figure 16. Female Labor Participation Rate by Age Group (2009) (In percent)



あるMLにて

- お弁当づくり。娘が中学校に入学した日から6年間、ほぼ毎日お弁当をつくりました。大学生になったらなくなると期待していたのに、教養のキャンパスには学食がないそうで、少なくともあと1年、お弁当をつくることになりました。母は毎朝5時半起きです。

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)

政府 女性活用策

安倍晋三首相が成長戦略の柱に位置付けた女性活用策の概要が26日、明らかになった。平成29年までに、子育て経験が豊富な団塊世代らを中心に「子育て援助者」を20万人養成するなどの数値目標を掲げ、女性が働きやすい環境を整備する。女性による起業件数を倍増の16万件に引き上げるほか、将来は日本人女性のノーベル賞受賞者の誕生を目指す。政府はこうした施策を行動計画にまとめて今年夏に公表する方針だ。

安倍首相は4月に発表した成長戦略の第1弾で、「閉塞感の漂う日本を成長軌道に乗せる原動力」として、女性の積極的な活用を表明。これを受けて政府内で具体策作りが進められている。

29年までの数値目標では、第1子の出産をきっかけに、会社で働いている6割程度の女性が離職している

賞の初め指し

現状を変え、「5割以下」にすることを掲げる。

この目標に向けて、育児サポート事業などへの参加を想定した団塊世代らによる「子育て援助者」を養成、男性の家事・育児の参加時間が「週2時間以上」になるよう企業に促す。現在、1週間の育児時間が1時間に満たない男性は7割、家事でも8割いるとされ、男性が家庭で過ごす時間を増やす。子育てと仕事の両立に企業が取り組みやすくするための税制優遇や、育児休業給付の支給要件の緩和も検討する。

年間8万件程度の現在の女性の起業件数を16万件にする目標では、低金利融資などの金融支援を検討する。世界で活躍する女性起業家を招いた「女性社会起業サミット」を3年以内に開き、女性の創業意欲を高める。

女性のノーベル賞受賞を目指し、主に理工系や経済などの社会科学系で学ぶ女子大学生らを対象にした積極的な支援策も盛り込む。

子育て支援 団塊世代20万人養成

仕事と生活能力 男性より女性に自信

仕事・生活の基本能力
女性の方が自信有り

調査

約束を守る 食事を作る
パソコンで必要な情報を検索
ビジネスマナーを理解 など40項目

39項目で女性の方が
“自信有る”と回答の割合高い

仕事・生活の基本能力
女性の方が自信有り

調査

“生活・仕事への意識 男女差は?”

実施 労働政策研究・研修機構

回答 20~50代の男女
約1,600人

NHK

女性の方が15ポイント以上男性
を上回っていた項目
人に力を貸す(+17.1)
苦手な人ともうまく働く(+16.5)
職場で必要なことを勉強する(+15.7)
約束を守る(+15.4)。

仕事・生活の基本能力
女性の方が自信有り

細かいところをやることいとわない
女性の方ができるから自信があるのでは

仕事・生活の基本能力
女性の方が自信有り

女性の方がきちり言ってあげれば
そのことについては守る

仕事・生活の基本能力
女性の方が自信有り

気を遣う人・周りをよく見ている人が
(女性の方が)多いかなと思う

調査を担当した下村英雄主任研究員は「ほかの調査でも女性の方が言語能力やコミュニケーション能力が高い傾向がある。男性がそうした技術をもう少し身につけるとより働きやすい社会になってくると思う」と話しています。

2013年5月23日 NHK

赤ちゃんが乗り物で泣かない国

- あるブログで「赤ちゃんが乗り物で泣かない国」が紹介されていました(<http://youpouch.com/2012/11/23/93029/>)
- 乗り物に赤ちゃんを連れてお母さんが乗り込んでくると、その国では雰囲気盛り上がり、我さきにと男性陣が赤ちゃんを抱き懸命にあやし始めるのだそうです。お母さんはリラックスして眠ってしまいます。赤ちゃんも皆が赤ちゃんを迎え入れる雰囲気の中で穏やかに過ごしているのだそうです。
- 赤ちゃんを連れてお母さんが乗り込んでくると一瞬で雰囲気が陰悪になることの多いどこかの国とは大違いです。陰悪な雰囲気の中では赤ちゃんもお母さんも緊張し、笑顔など出るはずもない云々、
- 乗り物で赤ちゃんが泣かない国ではきっと赤ちゃんの頃から対人関係に不必要な緊張がなく、オキシトシンが上昇し、「自分が大切にされているという感覚」を持ち続けることに何ら問題を感じないに違いありません

Heibonsha Library

渡辺京二

逝きし世の面影



読書人垂涎の名著,

ペーパーバック版ていよいよ刊行!!

和辻哲郎文化賞[1999年度]受賞 解説—平川祐弘

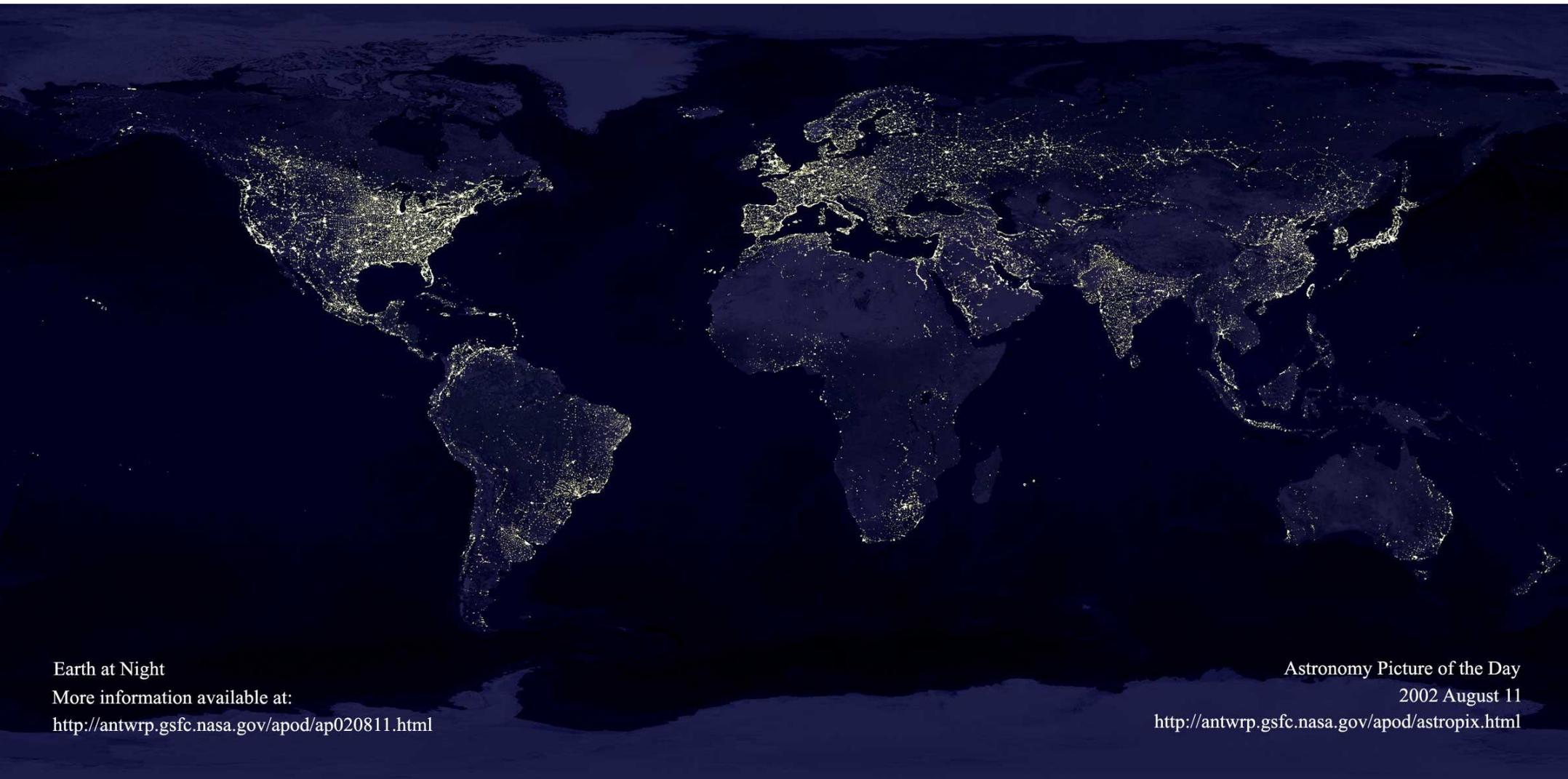
平凡社ライブラリー 今月の新刊

日本近代史
日本人論

日本の子どもは泣かないというのは、訪日欧米人のいわば定説だった。

子どもを可愛がるのは能力である。だがその能力はこの女人だけが授かっていたのではない。それはこの国の滅びさった文明が、濃淡の差はあれ万人に授けた能力だった。

当時の日本人には、大人の不純な世界から隔離すべき“純真な子ども”という観念は、まだ知られていなかったのだ。むろんそういう観念は西洋近代の産物である。



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？