

# 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

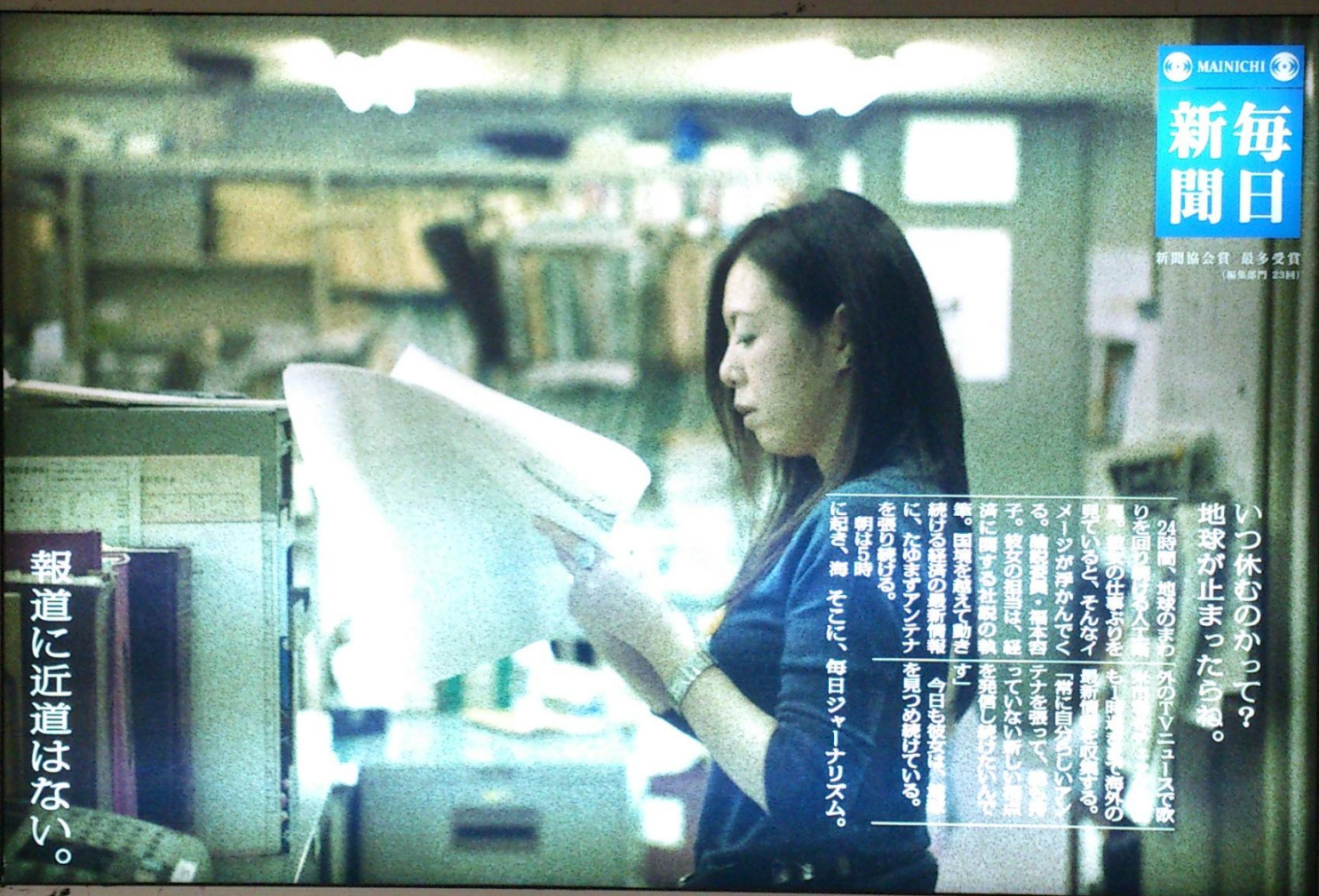
Take home message 9.

睡眠不足は社会のリスク。

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のTV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。

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。

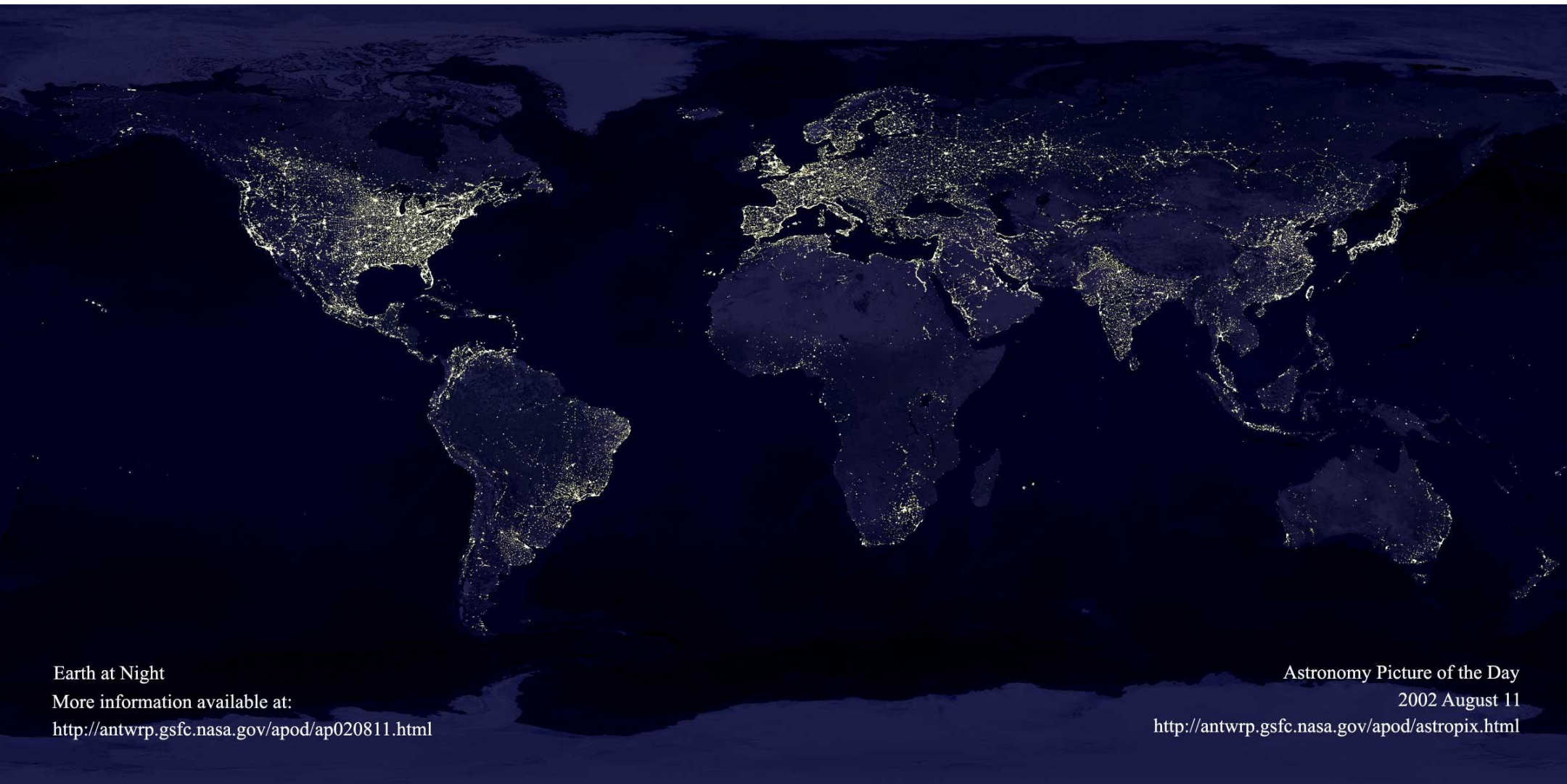
# 負けるもんか。

**HONDA**

The Power of Dreams

# この広告についての感想

- 寝る間を惜しむことが美学、ブラック企業、年中休みがない負のイメージ、ブレーキを知らない、よく大丈夫だな、寝食を惜しむことが素晴らしいとの錯覚に陥る、眠らない社会をつくっている、体調は大丈夫、休めない人が増える、人生仕事だけじゃないのに、目標達成と休息なしは別問題、眠れてるの？自分の能力のなさを露呈、プロではない、空っぽな情熱、健康を考えるべき、眠りは仕事の邪魔、過労を促している、価値観の偏り、交代制にすべき、長時間労働している気が張りすぎているアイデアは浮かばないのでは、非効率、過労死したくない、自分をないがしろにして頑張ることはよいことと思われがち、過労を美化、倒れてしまうのではと心配
- 常にアンテナを張るといいイメージ、かっこいい、負けず嫌い、その通り、悪い印象は誰も持たない、負けるもんかに共感、格好いい、魅力的、努力の積み重ねが商品に、頑張る事が美德の日本人らしい、諦めずに頑張ろうという気になる、会社の本気度が伝わる、感動した、印象的、大人になるにつれて感じるリアルな言葉、多くの人が救われる、心に響いた、頑張り続ける人間はすごい、こうなりたい、こう生きていきたい、気持ちの大切さが再確認できた、負けず嫌いの精神はいい、ポジティブな気持ちになる、やる気が出る、心の支えとなる



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？

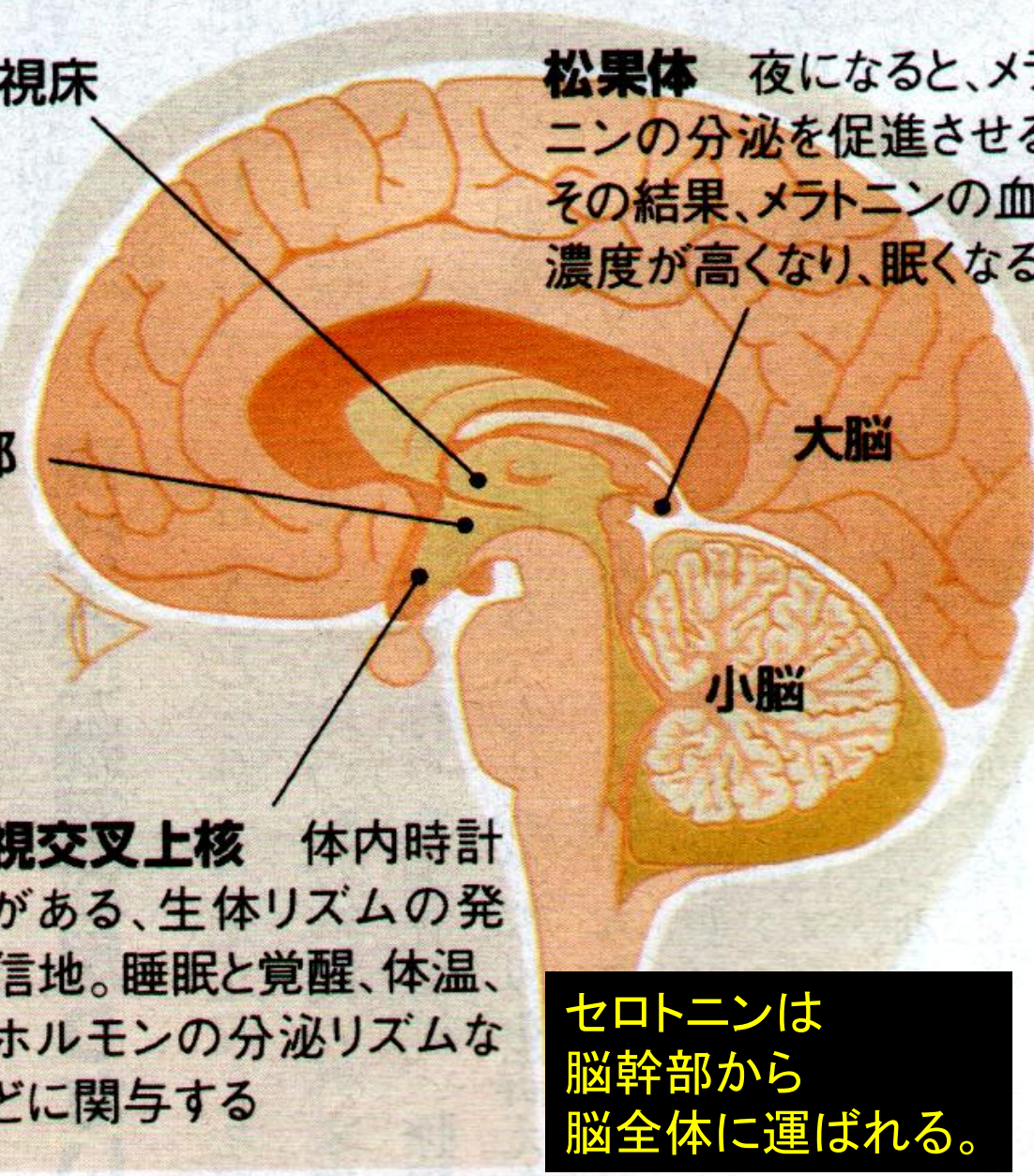
明るいまま、暗くなっている、日本は暗く中国は明るい、  
今より明るい

- 50年後はどうなっていて欲しいと思うか？

明るいまま、暗くなってほしい、このままがいい

- 50年後はどうするつもりですか？

昔に戻せたらいい、地球のために人間が休まなければ  
、すべての電気を消す日を、自然を征服することはで  
きない、何処でも星が見える世界



**セロトニンは脳幹部から脳全体に運ばれる。**

<b>大脳半球</b> <b>(特に前頭葉)</b>	<b>人智</b>	<b>考える</b>
<b>大脳辺縁系</b>	<b>気持ち</b>	<b>感じる</b>
<b>脳幹</b>	<b>いのち</b>	<b>生きる</b>

# 快について

- 皆さんにとっての快とは？
- 「快の追求」という言葉から受ける印象は？
- 快を「心地よさ」と言い換えたら？
- 「快の追求は動物が生存するため基本的戦略」という一文をどう思いますか？
- 四快とは？
- 七快とは？

すすすめ

神山潤 編

Kohyama Jun

子どもの「快眠・快食・快便・快動」を取り戻す



四快の

よんがい

# ねむり学入門

神山潤  
KOHYAMA Jun



よく眠り、  
よく生きるための  
16章

よく眠ることは、よき生につながる  
睡眠をめぐる“脳・こころ・身体・生活”の科学

新曜社

眠る門には福来たる

## 「快」より始めよ!

時代がいかに変わっても「ヒト」は動物。  
「身体にいいこと」を忘れてしまった子どもたち親たちへ。

睡眠・食事・運動・排泄など異分野・異業種の研究者・活動家・実践者が結集、  
子どもの未来を考える「カッサンドラの会」メンバーによる渾身のメッセージ!

新曜社

# 快について

- 皆さんにとっての快とは？
- 「快の追求」という言葉から受ける印象は？
- 快を「心地よさ」と言い換えたら？
- 「快の追求は動物が生存するため基本的戦略」という一文をどう思いますか？
- 四快とは？

## Take home message 10.

ヒトは寝て食べて出して初めて脳と身体  
の働きが充実する昼行性の動物。