

# 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の質が高まる動物である**」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28日	オリエンテーション	眠り学入門の感想提出
2	10月5日	眠りの現状1	はじめに、1章
3	10月12日	眠りの現状2	2章
4	10月19日	眠りを眺める	3章
5	10月26日	眠るのは脳	4章、5章
6	11月2日	寝不足では・・・	6章
7	11月9日	眠りさえすればいつ寝てもいい？	7章、8章
8	11月16日	眠りと物質	9章
9	11月30日	様々な眠り	10章
10	12月7日	睡眠関連疾患	11章
11	12月14日	眠りの社会学	12章
12	12月21日	スリープヘルス・スリープリテラシー	13章
13	1月11日	Pro/Con の準備	14章、15章
14	1月18日	Pro/Con	16章、付録、おわりに
15	1月25日	まとめと試験	

# 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
- 最近大笑いしたのはどんなことで。
- ではまず考える30秒。

# Take Home Message

- ヒトは昼行性の動物

- 7-1. ヒトの覚醒度が一番高い時間帯は午前10-12時と考えられている。
- 7-2. 幼児期にメラトニンが大量に出る
- 7-3. 睡眠表を記載することが、生活リズムを整えるのに役立つ
- 7-4. 夜型でも朝型でも、トータルの睡眠時間が足りていれば問題ない。○か×か？
- 7-5. 夜勉強をされていて眠くなったとき、机で少しだけ仮眠をするとよい。○か×か？
- 7-6. 生体時計の周期について正しいのはどれか？
1. 大多数の方で周期は24時間よりも長い。
  2. 最低体温前の光で周期が短縮する。
  3. 最低体温後の光で周期が延長する。
  4. 1-3はすべて正しい。
  5. 1-3はすべて誤り
- 7-7. 寝不足だと人は太る。○か×か？
- 7-8. 自律神経の働きはどれか？
1. 暗いところで瞳孔が広がる。
  2. 走ると鼓動が高まる。
  3. 暑いと汗が出る。
  4. 1-3はすべて正しい。
  5. 1-3はすべて誤り。

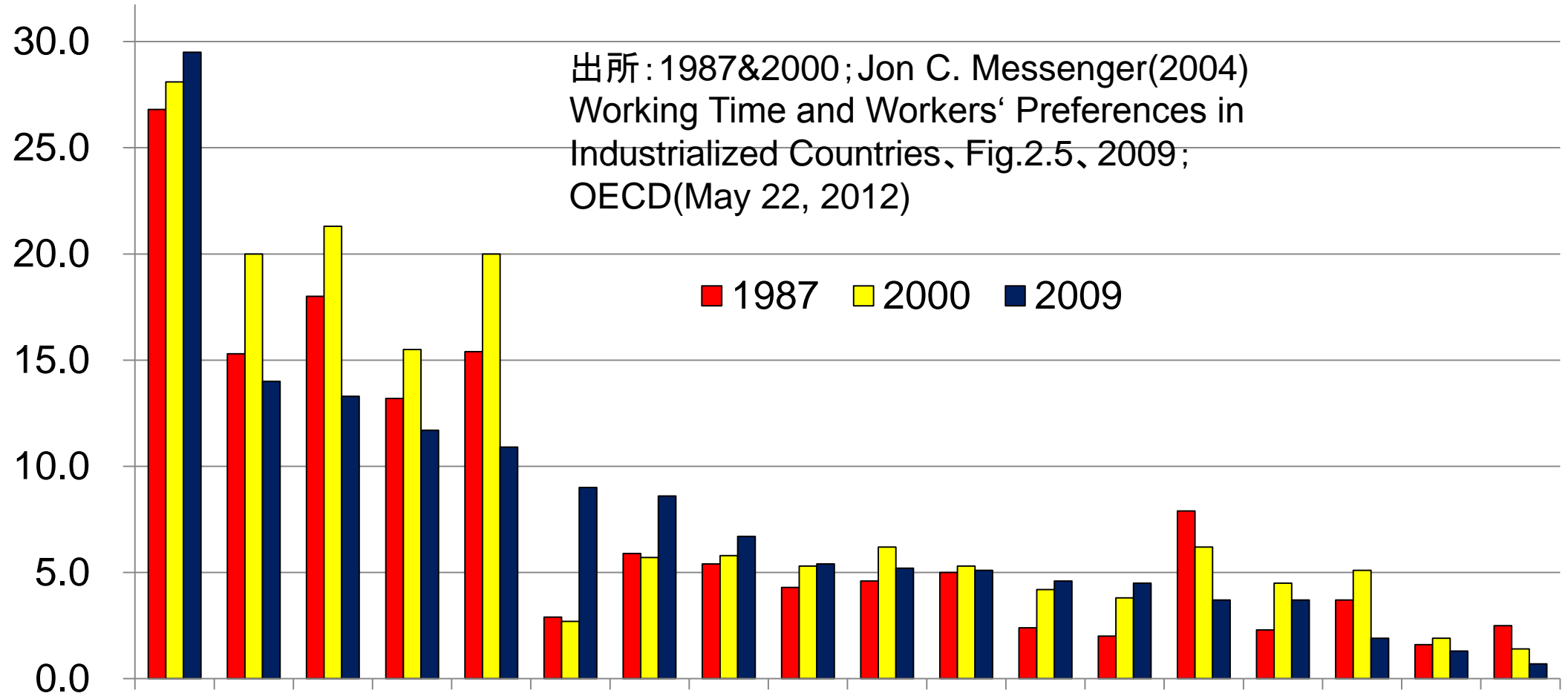
1. 脳には睡眠中に活動する部分がある。 ○
2. 日本は世界一残業が多い。 ×
3. 夜コンビニに子どもを連れて行く(外出)と寝つきがよくなる。 ×
4. 試験の前日、夜遅くまで勉強をしたとき、寝ると覚えたことを忘れるので、徹夜をしたほうがよい。 ×
5. ウサギは昼行性の動物だ。 ×
6. 亀は変温動物だ。 ○
7. 9月11日は何の日 **2001年アメリカ同時多発テロ事件**
8. 夜ふかしたと睡眠時間が減る。 ○

# 週に50時間以上労働している就業者の比率(%)

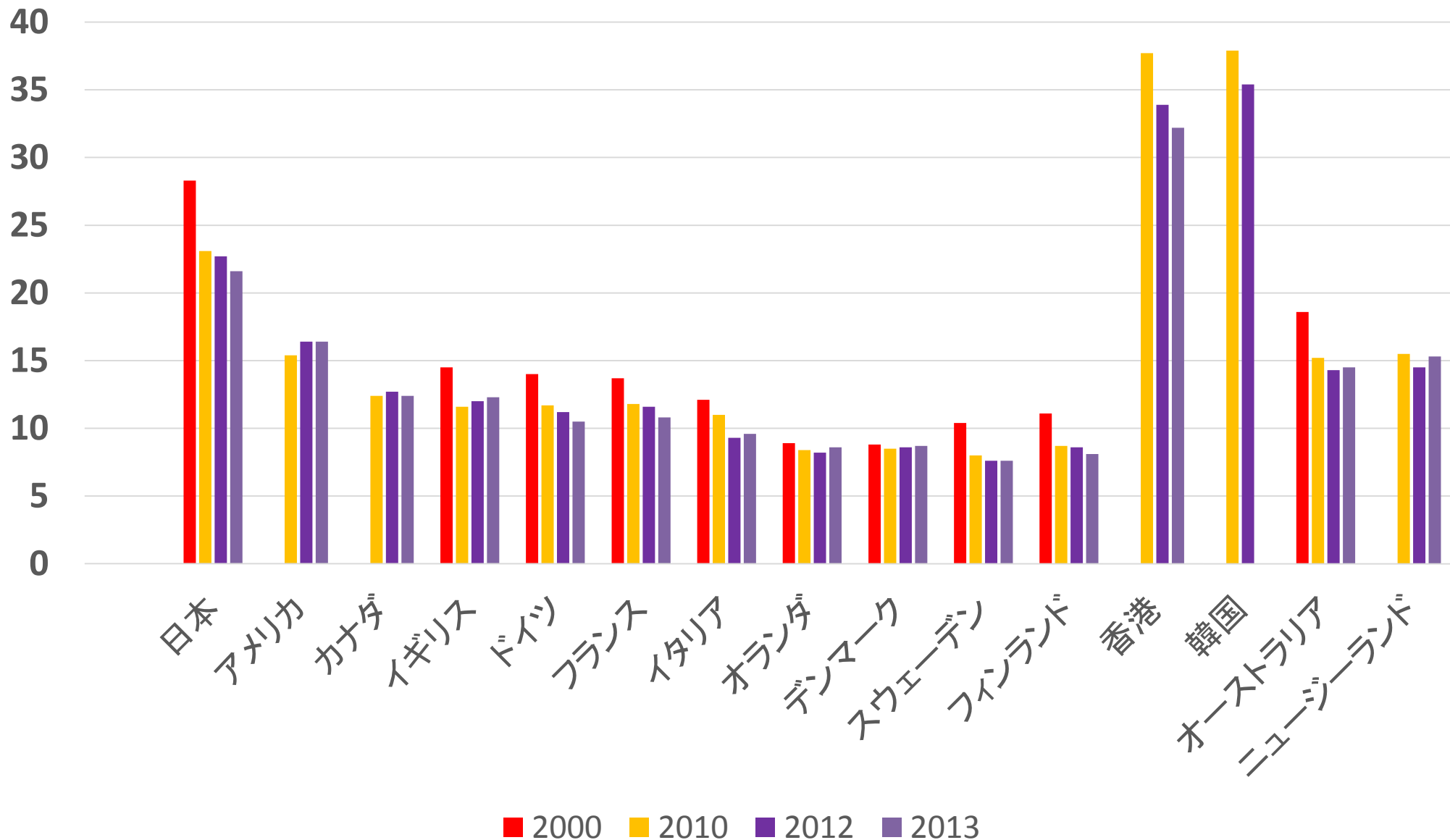
出所: 1987&2000; Jon C. Messenger(2004)  
Working Time and Workers' Preferences in  
Industrialized Countries、Fig.2.5、2009;  
OECD(May 22, 2012)

■ 1987 ■ 2000 ■ 2009

日本  
オーストラリア  
ニュージーランド  
イギリス  
アメリカ  
オーストリア  
フランス  
スペイン  
ポルトガル  
ギリシャ  
ドイツ  
イタリア  
ベルギー  
アイルランド  
フィンランド  
デンマーク  
スウェーデン  
オランダ



# 長時間労働者（週49時間以上）の割合



# なぜ夜のバイトは時給が高いのか？

- 給与；

労働希望者数 > 雇用数 → 低賃金

労働希望者数 < 雇用数 → 高賃金

- 健康に及ぼすリスクが高いから、人間は昼行性でありそれに逆らい身体的リスクを多く伴うから、本来人が寝る時間帯で、身体的にも精神的にも負担が大きいから、眠りが妨げられるから、人が集まらないから、夜遅くに仕事をするのは身体に好ましくない、環境が苛酷、危険が多いから、やりたがる人がいないから、人間の生体時計が狂うから、業務が多いから、身体に与える影響が大きいから、みんな寝たいから、昼夜逆転の生活をする代償、健康に良くないから、睡眠時間を奪うから、健康的でないから、さまざまな不調が出やすいから、



# FB;あなたが理想とするWLBの提案を

3

- 土日祝日などの自分の休日は必ず休みたい
- 非番に呼び出されない
- 定時で帰りたい
- 有給はフル取得
- 年末年始お盆は休み
- 残業代が発生する
- 睡眠時間6H over

2

- 育児制度がきちんとしていて残業もほとんどなく、睡眠時間もしっかり取れるようにする。
- プライベートの時間と労働時間がバランスよく保てるようなスタイルになる社会にしていく。

- 残業時間の短縮
- 結婚をしても仕事を続けられるように。
- プライベートと仕事の両立ができるように、社会が労働に対する考え方を変えていく必要がある。

④) 休暇、残業の

調整

# FB: あなたが理想とするWLBの提案を

- ・平均6~7時間の睡眠を確保する
- ・在宅ワークで通勤時間を省略し、子育てしやすい環境へ
- ・女性は子供が産まれたら、子供が義務教育を終えるまで9-16時の勤務にシフトできる制度があると理想的
- ・会社内で趣味を広げられる活動を促す
- ・自分の時間を確保できるような生活

- ・長く仕事を続けたい
- ・子供ができたら、子育て中心にシフトチェンジしたい
- ・週休2日は私生活の充実のためにも必要
- ・仕事のための生活でなく、自分への投資のために仕事をしたい
- ・趣味を続けていきたい。これが忙しくて続けられなくなると、その会社はブラック社という良い指標になる。

- ・社内に保育園をつくる会社を増やす
- ・早上がりの日をつくる
- ・会社にジムをつくる

# 課題を皆で共有

- 電通の高橋まつりさんが自殺したことに関し、可能な限り調べて、
  - 1. 第一印象としての感想
  - 2. どうすればよかったのか
  - 3. 今後どうすべきか

について議論を

# 高橋さんのことを受けて今後どうすべきか？

- つらさを受けての行動に移れなかったのが問題。
- 社会が労働基準に介入するシステム
- 仕事の負担を見直すべき
- 相談する場(カウンセリング)を会社ごとに
- 周囲の協力、専門的な窓口の整備
- **仕事に追い込まれた際に会社以外の中立的な第三者での立場での相談場**
- 職場を辞めても働ける社会(転職)
- コネ等々での不平等があるのでは
- 過労死が当たり前になっている風潮をなくす
- 辞めやすい相談機関を提供
- 会社側から休みやすい環境を
- 同じ状況の友達同僚との相談の機会
- **入職前にメンタルへの配慮を指導すべき**

# 資料2種類

- 2015年国民健康・栄養調査（  
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenzouzoushinka/kekkagaiyou.pdf>）
- 富士通フォーラム2016の特別講演としての対談（  
<http://journal.jp.fujitsu.com/2016/06/02/01/>）

## 富士通フォーラムを読んで;まつりさんの件を学んだあとで

- 世界は変わっているのに旧制度に固執している
- お金が大切、生産性との関連は？
- 高度経済成長期の考え方を当たり前と若者に押し付けている
- 若い世代への交代に備え若者も準備を
- 国として対応を
- 変わることへの抵抗(例年通り・・・)
- ゆとりへの批判は当たらないのでは
- 挑戦と助言がうまくかみ合うように
- 守ることに目がいって目的を失っては本末転倒
- 自分たちの世代も変化に対する抵抗がある
- 日本だけの考え方だけでは対応できない
- 日本が人口増を前提としたシステム、ということに日本人は気づいていない
- 若者が発言できる場を自らが求めるべき

## 最新の日本人の眠りに関するデータを見て

- 表9若者の人数が少ない。
- 図39 昔から寝不足
- 24時間勤務、眠いの当たり前;仕事の原因なのにその理由が調べられていない
- 表9高齢になると夜中に目が覚めたり、若い方が時間的には眠れてない(夜中の中途覚醒は少ない)
- 生産性低さとの関連で図38、図40 眠くて生産性あがらない
- 表9 学生も含めて眠れていない 仕事だけではない
- 図38 男女差 女性が寝てない、男性の60代が急に寝ている(退職が関係?)女性に変化少ない 原因を知りたい