

# 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20日	オリエンテーション
2	9月27日	眠りの現状1
3	10月4日	眠りの現状2(ぜひ見て欲しいビデオ上映)
4	10月18日	眠りの加齢変化(何時間寝るべきか?)
5	10月25日	眠りを眺める
6	11月1日	眠るのは脳
7	11月8日	寝不足では...
8	11月15日	眠りさえすればいつ寝てもいい?
9	11月22日	眠りと物質
10	11月29日	様々な眠り
11	12月6日	睡眠関連疾患
12	12月13日	眠りの社会学/スリープリテラシー
13	12月20日	Pro/Con の準備
14	1月10日	Pro/Con
15	1月17日	まとめと試験

# 自己紹介

- 神山潤(こうやまじゅん)
- 公益社団法人地域医療振興協会  
東京ベイ浦安市川医療センターCEO
- 小児科医
- 睡眠研究
- 睡眠外来
- 健康教育
- 病院経営・管理
- <http://www.j-kohyama.jp/>



# Dr.Kohyama

## Official Web Site

<http://www.j-kohyama.jp>

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

New Arrival Report **NEW!**

2008/07/24 [+](#) [江戸川区立新堀小学校での講演](#)

2008/07/22 [+](#) [早起きには気合いが大切?](#)

2008/07/17 [+](#) [朝型 vs 夜型](#)

2008/07/10 [+](#) [生体時計を考慮した生き方 \(Biological clock-oriented life style\) 。](#)

2008/07/03 [+](#) [夜スベは生体時計を無視している。](#)

最新のレポート、資料を5件表示致します。  
全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「レポート・資料」をクリックしてください。

Short Message & Column 

>> [過去のショートメッセージ一覧](#) <<

2008/07/24 [電球型蛍光灯](#)

2008/07/25 [メディア業界は子どもに寝てもらっては困る。](#)

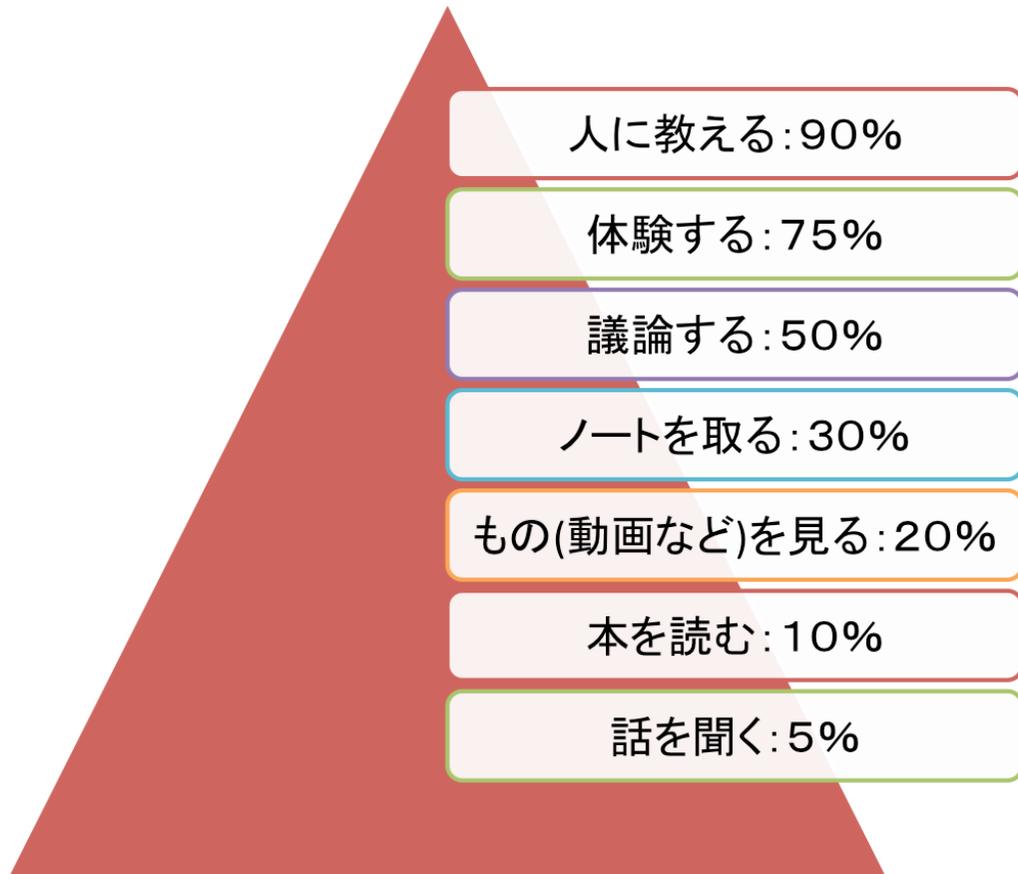
2008/07/22 [ひらめきは眠りから](#)



# 講義が目指すのはあなたが考えること

- ヒトは寝て食べて出してはじめて活動できる動物。
- 動物の基本があまりに疎かにされているのでは？
- 睡眠軽視社会から睡眠重視社会へ
- 身体は最も身近な自然。
- 身体の声に耳を傾ける習慣を。
- あなたの身体の best performance の条件は、あなただけにしかわかりません。
- 自分で考え、感じ、best performance を目指しては。
- 邪魔しないで、発言して、議論して欲しい。
- ねむりを手掛かりに「考える」癖をつけて欲しい。
- 常識を疑ってほしい。

# この授業では積極的に考えを声に出そう。



**学習効果のピラミッド**は1960年代初期に NTL (アメリカ国立訓練研究所 National Training Laboratories)が提唱したものです。

学習効果とは、**学習定着率**を意味しており一定期間後の**知識量**としてどれだけ定着しているか、を示したものです。

最も定着率が悪いのが講義、次いで、読書と続き、最も定着率が高いのが他の人に教えること、次いで、体験することとなっています。

学校教育でも「教育」から「学び」へのシフトが起こっているとされていますが、教える、教わるより、気づきを与える、気づくの方が効果的だということでしょう。

# 授業の進め方

- 頭の準備体操
- → 前回THMの確認、
- → クイズ
- → 前回クイズの答え合わせ
- → 前回の最後の課題のフィードバック
- 以下は順不同 (Pre 作文 あるいは Post 作文)
- → 講義・教材提供
- → 作文・作業 (group work)
- → 作業のプレゼン
- → まとめ (THM)
- → 最後に新たな課題考察 (最後の10分)
- 眠り学入門 の感想を毎回提出

# 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週間で一番楽しかったこと。
- ではまず考える30秒。

あなたにとって眠りとは？

# 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20日	オリエンテーション
2	9月27日	眠りの現状1
3	10月4日	眠りの現状2(ぜひ見て欲しいビデオ上映)
4	10月18日	眠りの加齢変化(何時間寝るべきか?)
5	10月25日	眠りを眺める
6	11月1日	眠るのは脳
7	11月8日	寝不足では...
8	11月15日	眠りさえすればいつ寝てもいい?
9	11月22日	眠りと物質
10	11月29日	様々な眠り
11	12月6日	睡眠関連疾患
12	12月13日	眠りの社会学/スリープリテラシー
13	12月20日	Pro/Con の準備
14	1月10日	Pro/Con
15	1月17日	まとめと試験

# 眠り学入門 の感想を毎回提出

	眠り学入門の感想提出
9月27日	はじめに、1,2章
10月4日	なし
10月18日	???
10月25日	3,4章
11月1日	5,6章
11月8日	7,8章
11月15日	9,10章
11月22日	11章
11月29日	12章
12月6日	13,14章
12月13日	15,16章
12月20日	付録、おわりに

# Pro Con

- 情報収集を！
- そして賛成・反対の立場を明確に
- 賛成反対の立場からグループごとに発言。
  
- 2017年のテーマは・・・。

# 2009年はMr Chambers に賛成！ or 反対！



## 「家庭の事情」日本板硝子、社長辞任

8月27日11時43分配信 [フジサンケイビジネスアイ](#)

10月1日付で日本板硝子の社長に就任する藤本勝司会長(左)と、社長を退任し、シニアアドバイザーに就くスチュアート・チェンバース社長(写真:フジサンケイビジネスアイ)

Mr Chambers said in a press conference: "I have decided to put family first and company second." He acknowledged that the decision might go against social norms in Japan where it is common for workers to put their company above all else. "(I was not able to do so.) In that process I have learned I am not Japanese," he said.

# Pro Con

- 2010年のテーマは「子ども手当て」

# 2011年のテーマ

原発は必要か否か？

2012年のテーマ

会社におけるお昼寝制度導入

# 2013年のテーマ

コンビニ等における24時間営業

2014年のテーマは？

LINEの既読機能について

2015年のテーマは？

スマホを  
幼い時から使わせることの可否

2016年のテーマは？

就活で身だしなみを統一するか否か

# では2017年のテーマは？ AIの普及に賛成反対

GWでテーマを、  
あるいは決めるプロセスを、  
決めてください。

今決める  
今後決める ならいつ決める

# アンケート調査

- 2016年10月から2017年5月に25の公立学校(小学校15(5, 6年)、中学校7、高校3)に配布し、回収した2704枚の回答中、公表に同意し、記入漏れのない2114枚を解析。
- 体重、身長、平日の起床・就床時刻、休前日の就床時刻、休日の起床時刻、朝食、排泄、眠気、1週間に運動する日数、平日・休日のスクリーンタイム、自己評価した成績を尋ね、睡眠時間と社会的時差(SJL)は平日、休日別に就床・起床時刻から計算。

# アンケート結果。成績との関連

- ロジスティック解析で自己申告した成績を目的変数として解析すると、成績(良)に有意に関連するのは
- 性(女性) ( $p=0.0023$ )、学年(低学年) ( $p<0.001$ )、眠気(少) ( $p<0.001$ )、BMI(低) ( $p<0.001$ )、朝食(摂取) ( $p<0.001$ )、排泄(良好) ( $p=0.0022$ )、週末の起床時刻(早い) ( $p=0.0068$ )、週末のスクリーン時間(少) ( $p=0.0469$ )。

# Take Home Message

- 寝る、食べる、出す、心身の活動(運動/思考)は快
- この四快の発達を記録しているのが母子手帳
- 可能な範囲でご自身の母子手帳を入手してください

# 最後の10分

## あなたの睡眠時間；小中高時代と今

- あなたは昨日何時に寝て何時間寝ましたか？
- 高校時代は？
- 中学時代は？
- 小学校5, 6年生のころは？