

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	眠り学入門 提出
2	9月27日	眠りの現状1	はじめに、1, 2章
3	10月4日	眠りの現状2(ぜひ見て欲しいビデオ)	
4	10月18日	眠りの加齢変化(何時間寝るべきか?)	育児日誌
5	10月25日	眠りを眺める	3, 4章
6	11月1日	眠るのは脳	5, 6章
7	11月8日	寝不足では...	7, 8章
8	11月15日	眠りさえすればいつ寝てもいい?	9, 10章
9	11月22日	眠りと物質	11章
10	11月29日	様々な眠り	12章
11	12月6日	睡眠関連疾患	13, 14章
12	12月13日	眠りの社会学/スリープリテラシー	15, 16章
13	12月20日	Pro/Con の準備	付録、おわりに
14	1月10日	Pro/Con(AIの普及に賛成・反対)	
15	1月17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
- 今までで一番心に残っている景色。
- ではまず考える30秒。

Take Home Message

- 短眠国家日本

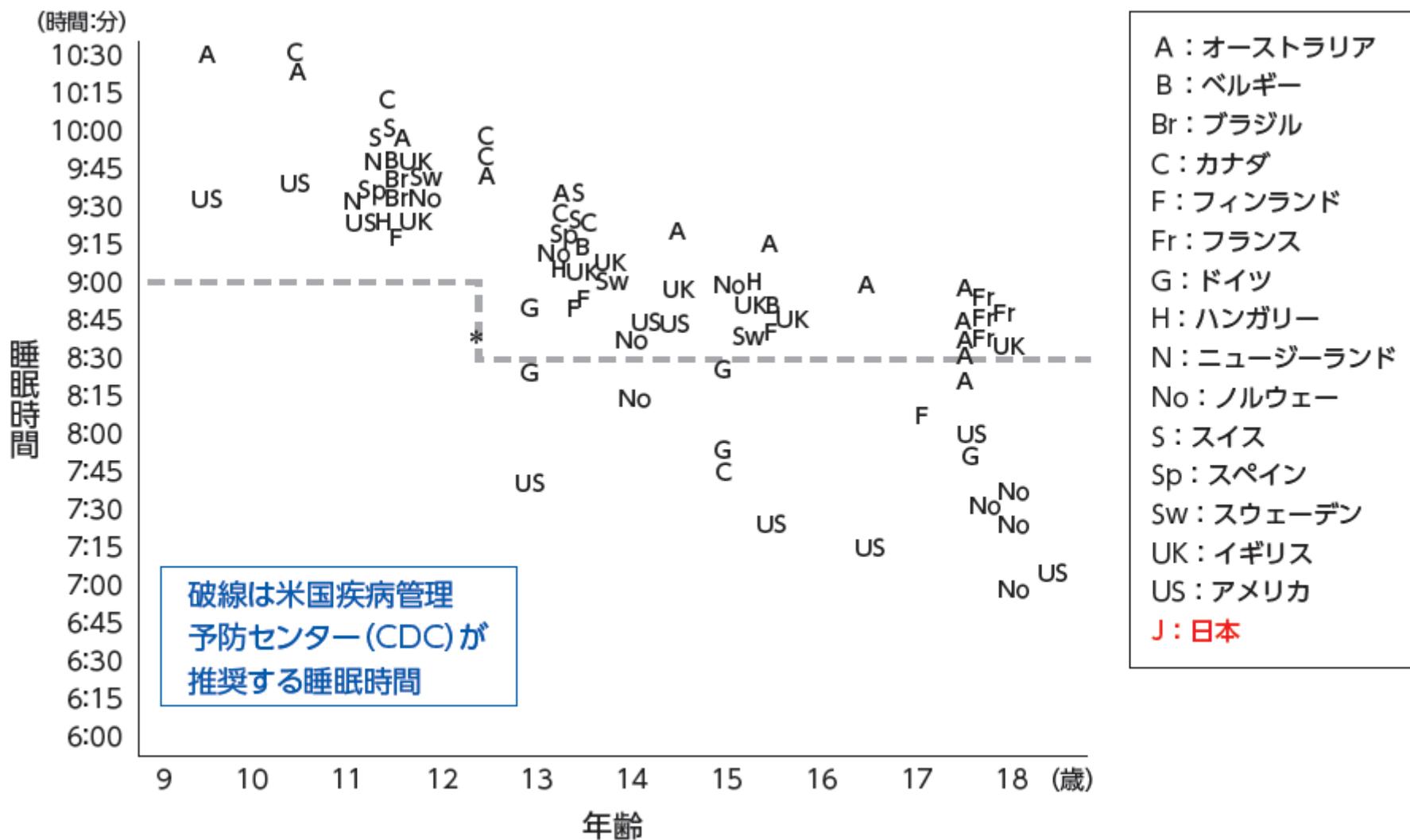
(ご自身の)母子健康手帳を見ての感想

- 親にきちんと見てもらいながらたくさんお世話をしてもらいながら育ててもらった
おいう安心感や喜びを感じられる。
- 母親が私を産むまでにこんなにたくさん想ってくれているのだとわかり感動。
- 母が上京の際託してくれたが読むと涙目になることもある。
- 母のおなかの中にいたのだと実感。
- 少しの体調変化も全て書いてあり、大切に育てられたと感謝したい。
- 髪の毛が伸びた、とほめたりしているので、愛され大切の育てられたことを実感
- 母もしっかりと記録をつけていて愛情をたくさん感じた。
- 生まれてくる前から成長記録がつけられていてうれしかった。
- 産む前から母親は大変な思いをしていたのだとしみじみ感じた。
- 細かいところまでの気づかい、変化に気づくこと、子どもの様子をきちんと見る
こと、それが母になるということなんだなあーて思った。

寝不足であなたは

- 気分が悪くなって倒れる、元気が疲れるか、目がしょぼしょぼ、せっかち、頭痛、頭の働きがスロー、機嫌が悪くなる、だるくなる、注意や集中がなくなる、気分が沈む、判断力が鈍くなる、動悸がする、すっきり起きれない、元気が出ない、授業中に寝る、効率が悪くなる、思考が回らなくなる、意欲がなくなる、食欲がなくなる、動きが鈍くなる、意味なく気分が上がる瞬間がある、電車で立ってても寝る、笑わなくなる、気を遣えなくなる、投げやりな気持ちになる、イライラする、怒りっぽくなる、記憶力が落ちる、顔が不細工になる、足が重くなる、面倒くさくなる、吐き気がする、返事が雑になる、ろれつが回らない、忘れ物が増える、めまいがする、全てがうわの空になる、論理的な考えができなくなる、ネガティブになる、顔色が悪くなる、

図5-4 世界各国の思春期前後の睡眠時間



Olds T, et. al. *Sleep*. 2010 ;33(10):1381-8. より一部改変

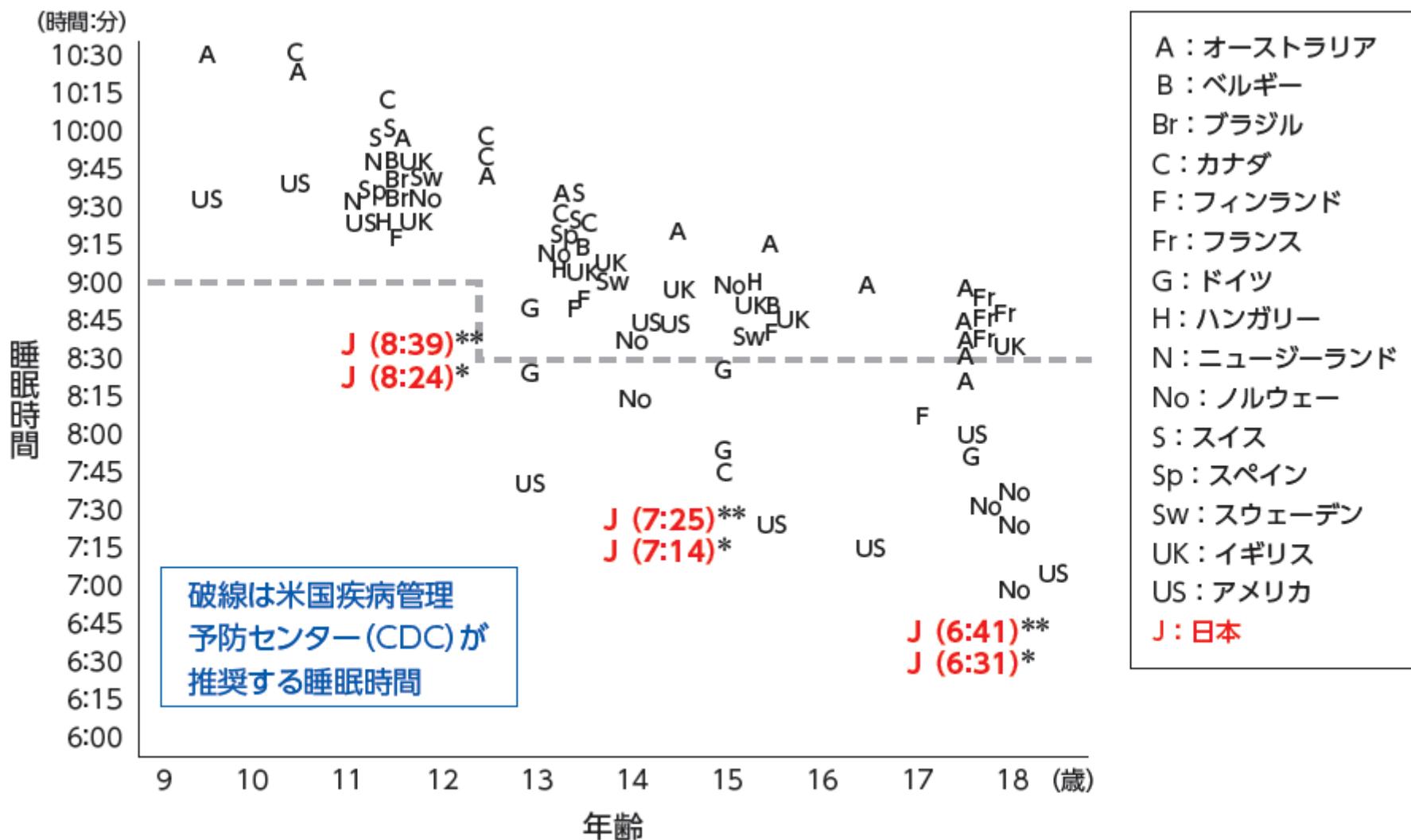
* 全国養護教員会「平成18年度 児童・生徒の生活と睡眠に関する調査」より

** 財団法人 日本学校保健会「平成20年度 児童生徒の健康状態サーベイランス調査報告書」より

先々週のみなさんのお答えから(2017)

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	25.2	24.2	23.7	22.3
標準偏差	1.3	1.1	1.2	1.0
最大	27.5	26.5	26.5	24.0
最小	23.0	22.0	22.0	20.0
睡眠時間	6.7	6.3	6.8	8.4
標準偏差	1.3	1.0	1.0	0.9
最大	9.5	8.0	9.0	10.0
最小	3.3	4.0	4.5	7.0

図5-4 世界各国の思春期前後の睡眠時間

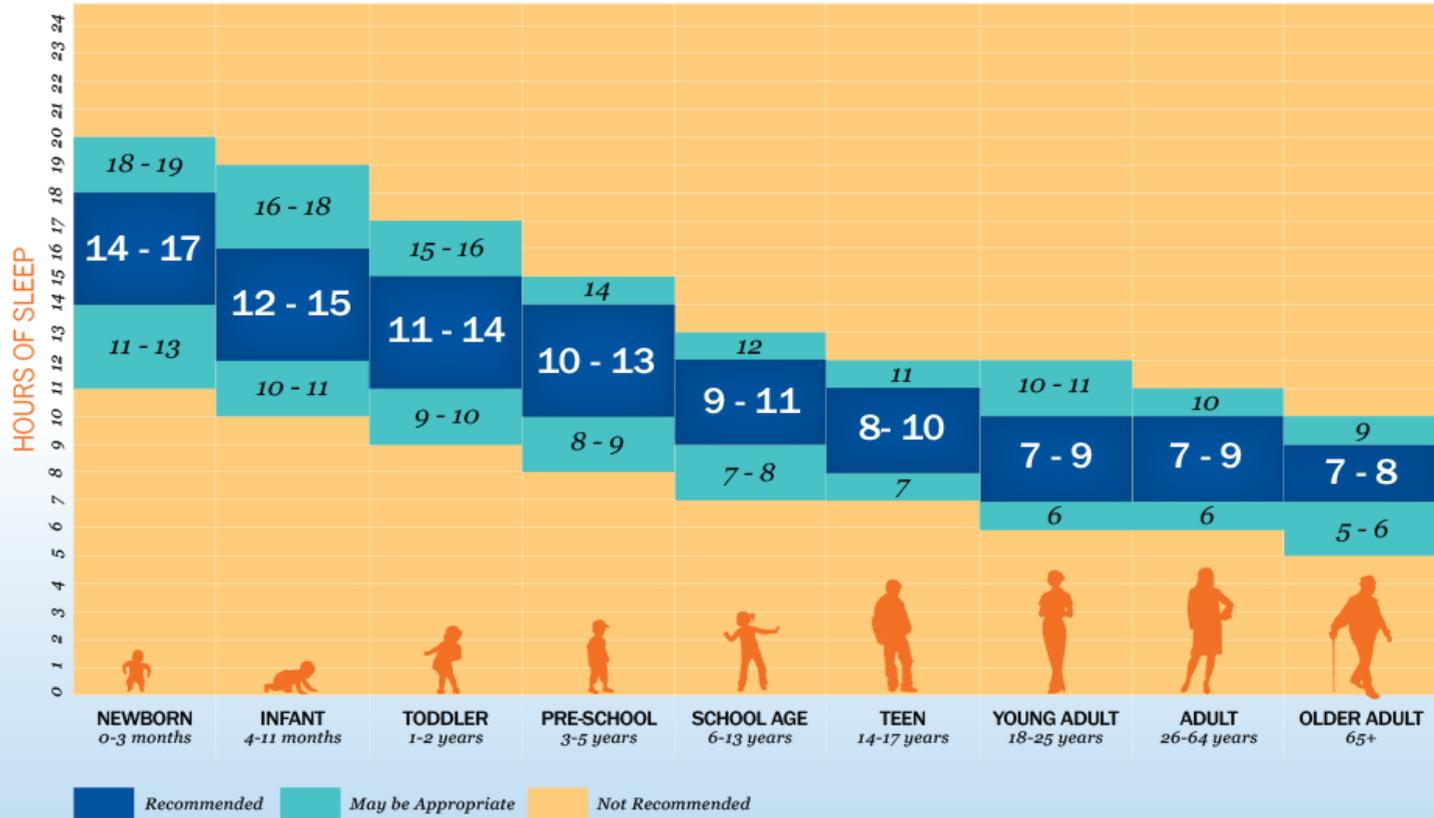


Olds T, et. al. *Sleep*. 2010 ;33(10):1381-8. より一部改変

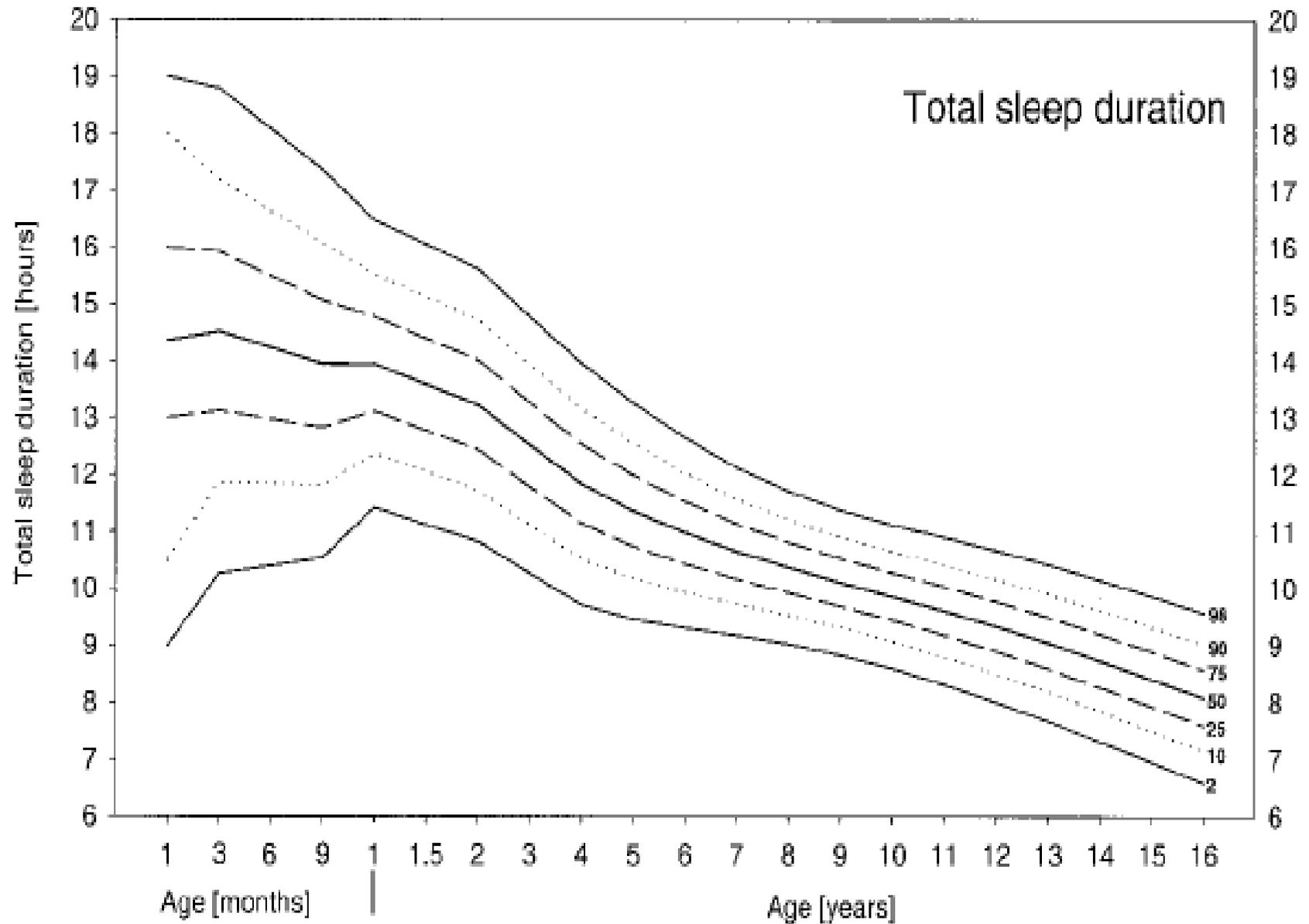
* 全国養護教員会「平成18年度 児童・生徒の生活と睡眠に関する調査」より

** 財団法人 日本学校保健会「平成20年度 児童生徒の健康状態サーベイランス調査報告書」より

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG



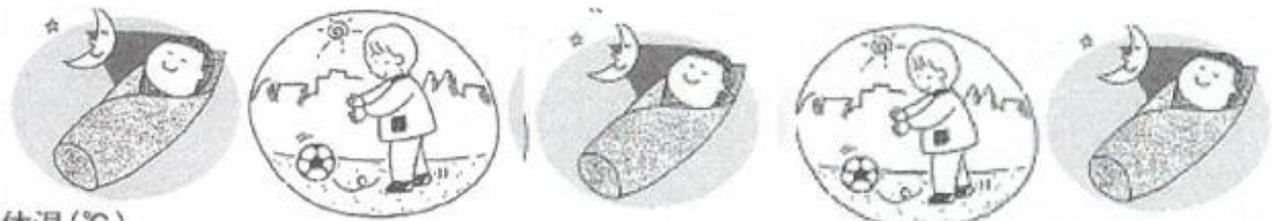
Iglowstein I, et al. Sleep duration from infancy to adolescence: reference values and generational trends. *Pediatrics* 2003;111: 302-307

	平均睡眠時間	夜間中途覚醒回数	昼寝時間
0-2 ヶ月	14.6 (9.3-20.0)	1.7 (0-3.4)	
3 ヶ月以下	13.6 (9.4-17.8)		
3-6 ヶ月		0.8 (0-3.0)	
0-5 ヶ月			3.1 (1.2-5.0)
6 ヶ月以下	12.9 (8.8-17.0)		
6-11 ヶ月			2.2 (0.9-3.5)
7-11 ヶ月		1.1 (0-3.1)	
9 ヶ月以下	12.6 (9.4-15.8)		
12 ヶ月以下	12.9 (10.1-15.8)		
1-2 歳	12.6 (10.0-15.2)	0.7 (0-2.5)	1.2 (0.4-2.1)
2-3 歳	12.0 (9.7-14.2)		
4-5 歳	11.5 (9.1-13.9)		
6 歳以下	9.7 (8.1-11.4)		
7 歳以下	9.4 (7.9-10.9)		
8 歳以下	9.3 (7.8-10.8)		
9 歳以下	9.3 (7.8-10.8)		
10 歳以下	9.1 (7.6-10.7)		
11 歳以下	9.0 (7.3-10.6)		
12 歳以下	8.9 (7.3-10.4)		

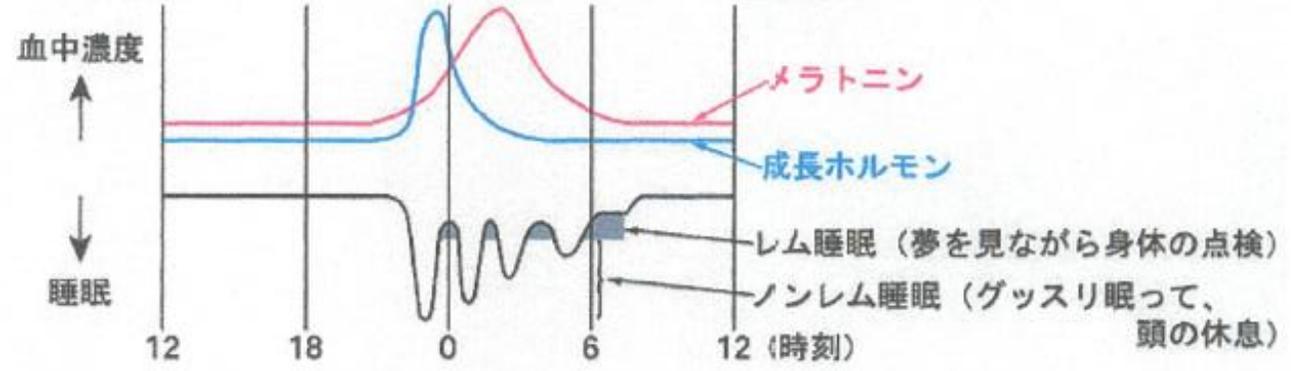
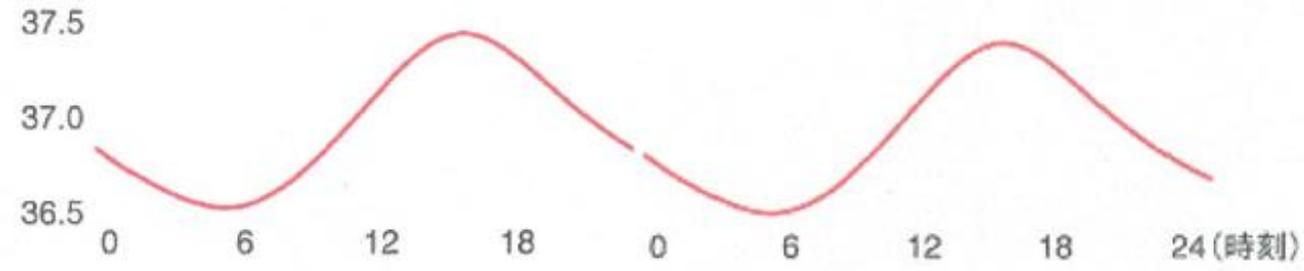
Galland BC, et al. [Normal sleep patterns in infants and children: a systematic review of observational studies](#). Sleep Med Rev 2012 16:213-222.

下限=平均-1.96x標準偏差、上限=平均+1.96x標準偏差

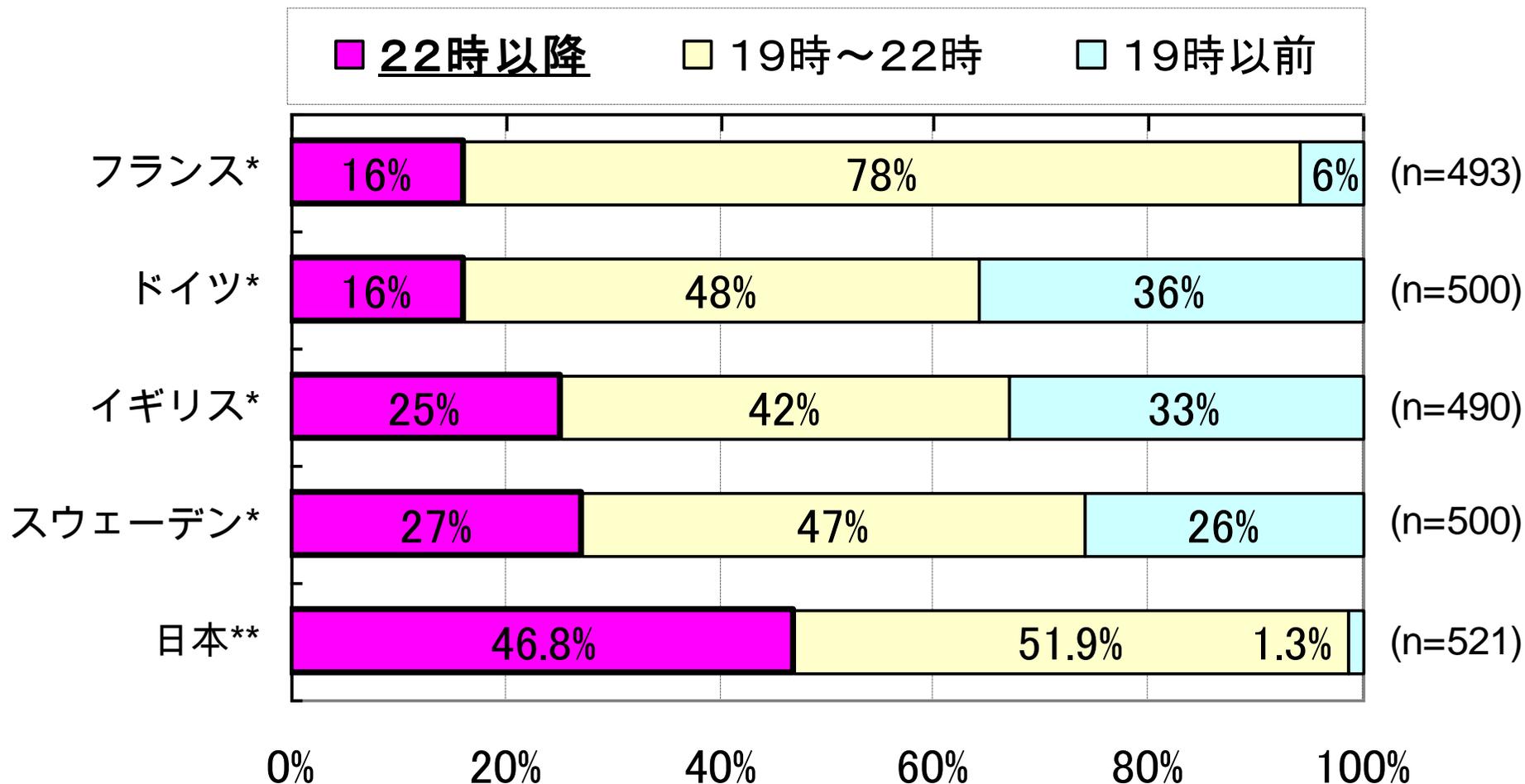
育児(日誌)についてのお悩み相談



体温(°C)



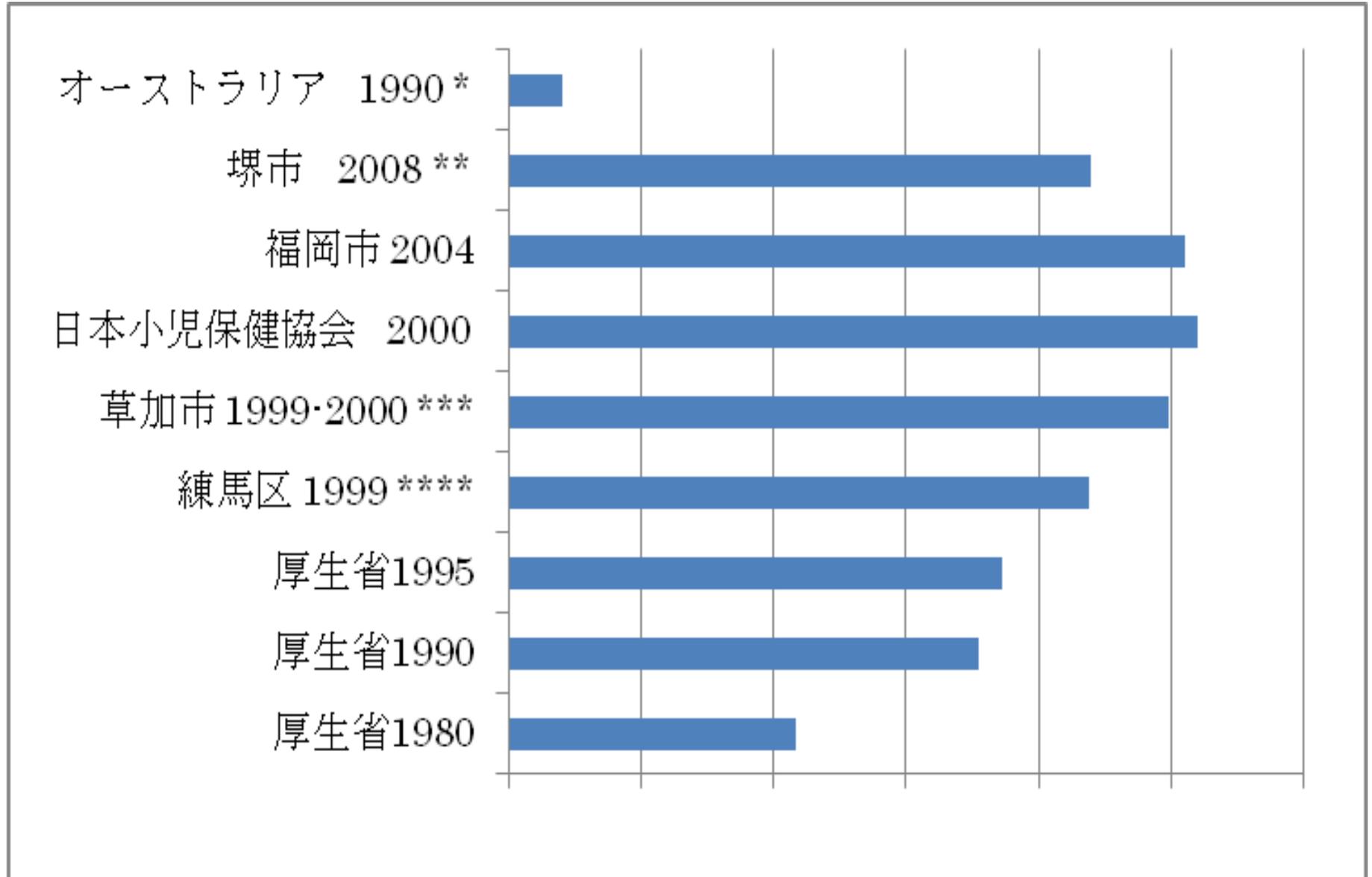
＜赤ちゃんが寝る時間の国際比較＞



* P&G Pampers.com による調査より(2004年3-4月実施、対象0～36か月の子供)

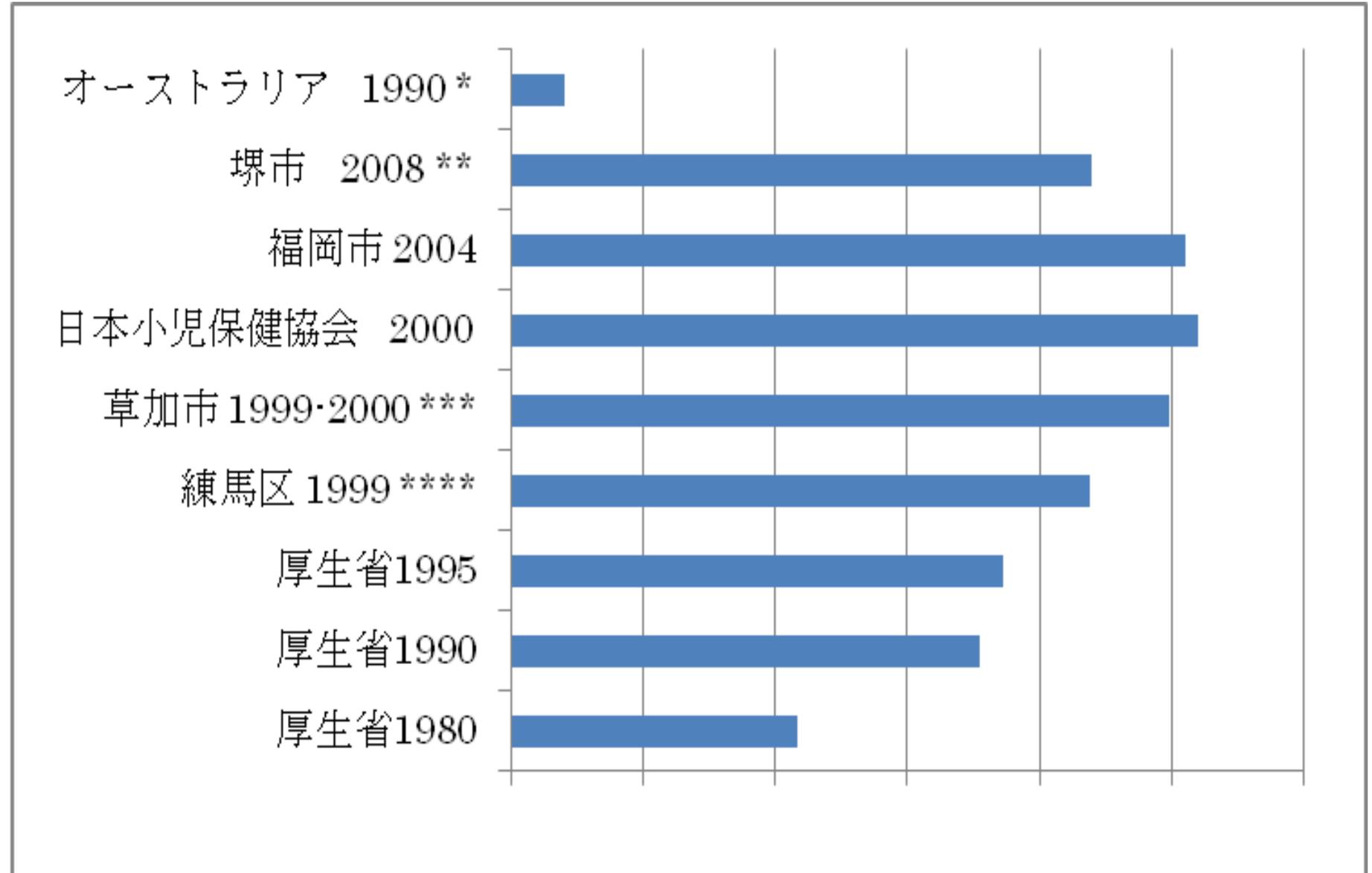
** パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子供)

夜10時以降に就床する3歳児の割合



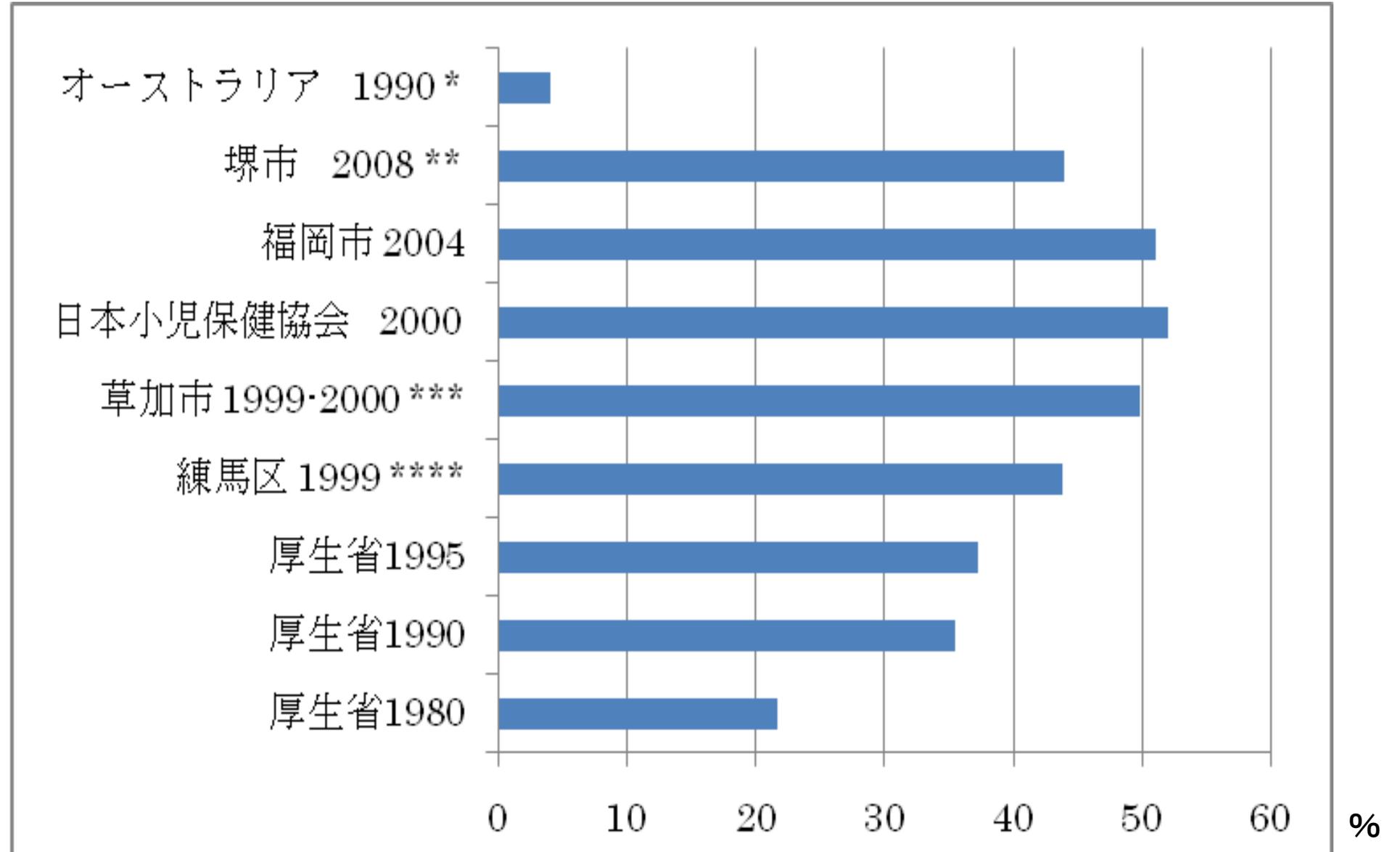
*Armstrong et al, **加藤, *** Kohyama et al., **** Kohyama et al.

夜10時以降に就床する3歳児の割合



*Armstrong et al, **加藤, *** Kohyama et al., **** Kohyama et al.

夜10時以降に就床する3歳児の割合



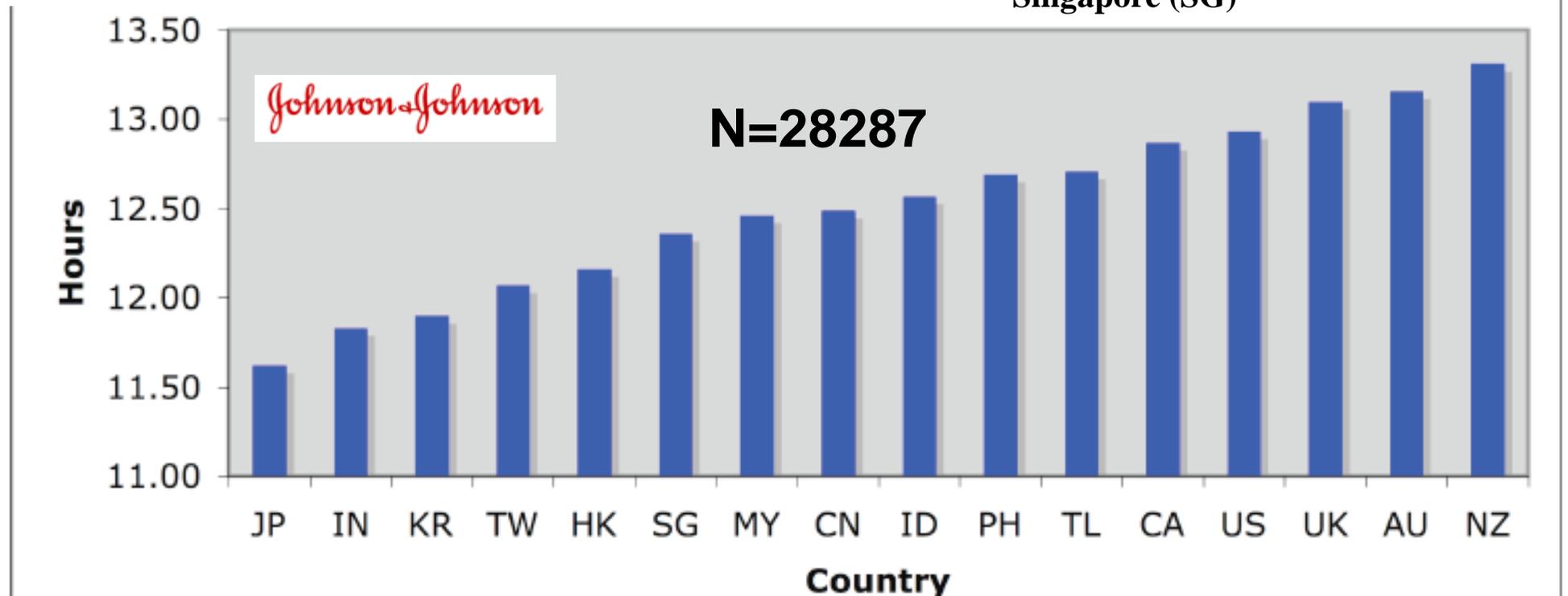
*Armstrong et al, **加藤, *** Kohyama et al., **** Kohyama et al.

Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

- Predominantly Caucasian = 7960
 - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
 - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Singapore (SG)

0-36カ月、日本では2007年の調査



調査参加16か国中、日本の赤ちゃんの睡眠時間が最も少なかった。

6:00



GW

- 感想の共有を

Take Home Message

- 子どもの眠りは大人の眠りの反映

最後の10分

- あなたが理想とするWLBの提案を