

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19日	オリエンテーション
2	9月26日	眠りの現状1(ぜひ見て欲しいビデオ上映)
3	10月3日	眠りの現状2
4	10月10日	眠りの加齢変化
5	10月24日	ねむり学の基礎1
6	10月31日	ねむり学の基礎2
7	11月7日	ねむり学の基礎3
8	11月14日	寝不足では・・・
9	11月21日	睡眠関連疾患
10	11月28日	眠りの社会学
11	12月5日	ねむり学のおまけ Pro/Con のテーマ決定
12	12月12日	Pro/Con の準備
13	12月19日	Pro/Con
14	1月9日	ねむり学のまとめ
15	1月16日	試験

9月19日	初回(オリエンテーション)
9月26日	
10月3日	
10月10日	育児日誌
10月24日	ねむり学入門のはじめに、1,2章
10月31日	ねむり学入門 3, 4
11月7日	ねむり学入門 5, 6
11月14日	ねむり学入門 7, 8
11月21日	ねむり学入門 9, 10
11月28日	ねむり学入門 11、12
12月5日	ねむり学入門13, 14
12月12日	ねむり学入門15,16
12月19日	なし(プロコン)
1月9日	ねむり学入門 付録、おわりに
1月16日	なし(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
- あなたが今までで一番幸せを感じたときは？
- ではまず考える30秒。

Take Home Message

- Sleep disordersにもいろいろあります。

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

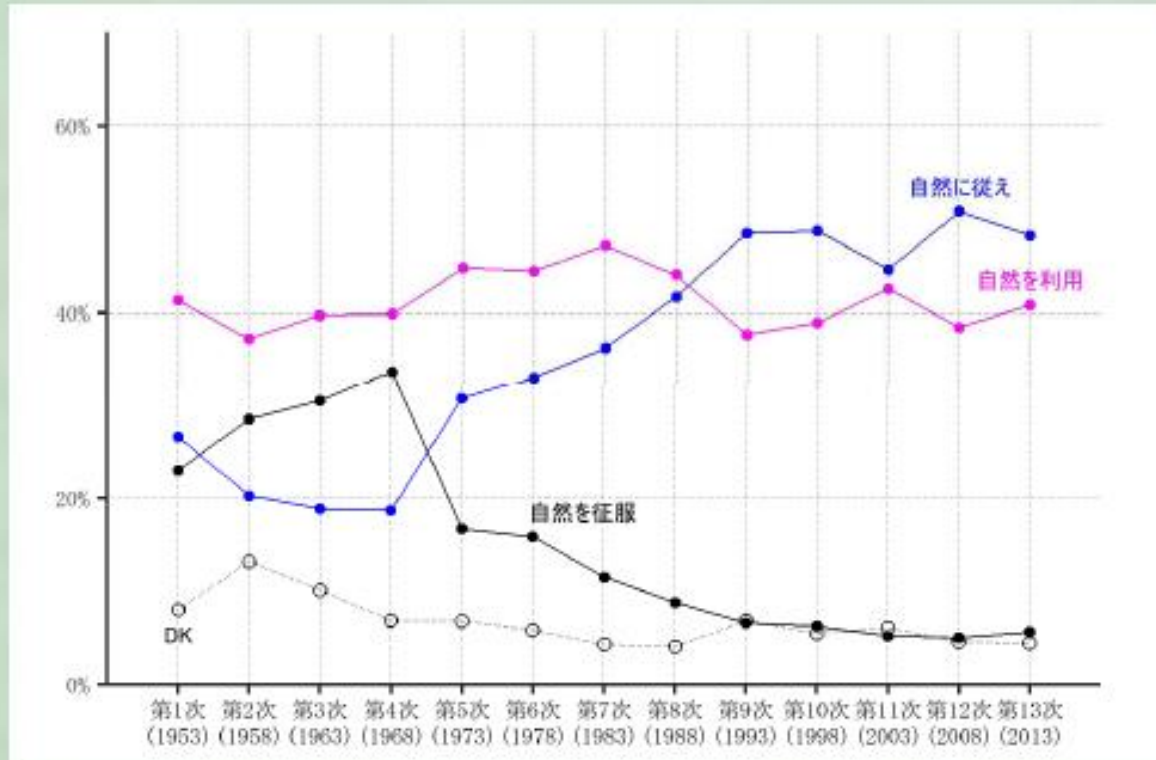
労働希望者数 < 雇用数 → 高賃金

- 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、

Post作文

- 人間と自然との関わりについて、以下のグラフを参考にして、あなたの考えを述べなさい。

‘自然に従え’が、1973年に上昇し、‘自然を征服’を逆転し、以降上昇、1993年以降は安定傾向

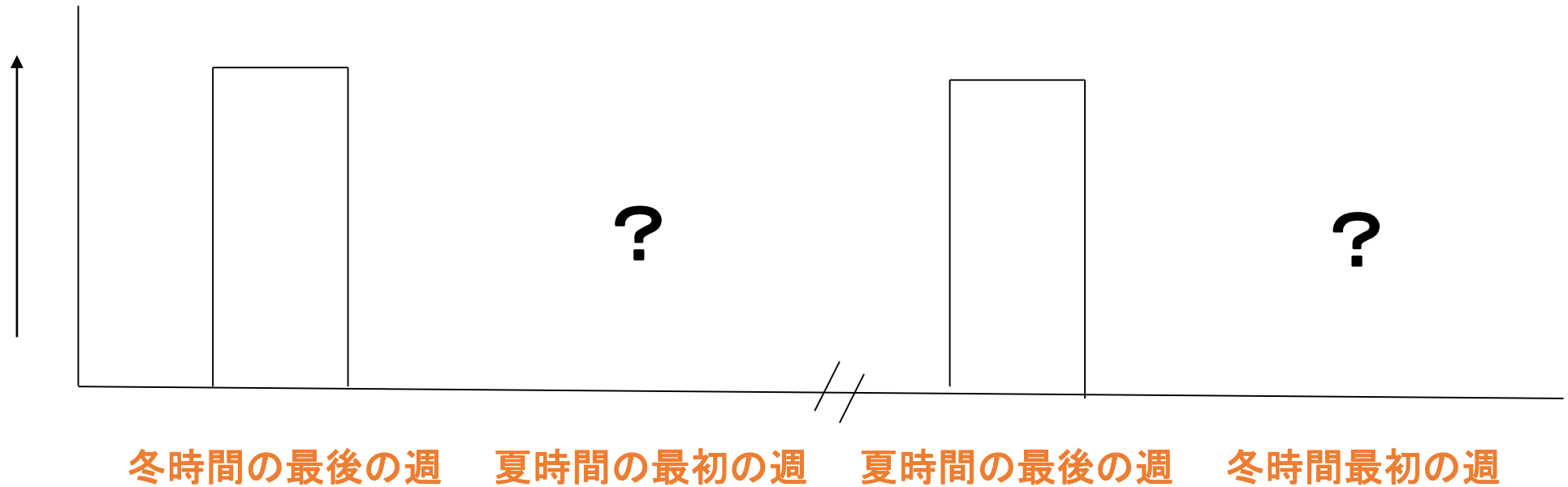


- 自然、と聞いてイメージするのは？
- あなたにとって最も身近な自然とは？

春には冬時間最後の今日の朝6時が、明日からは夏時間の朝7時になる。

秋には夏時間最後の今日の朝6時が、明日からは冬時間朝5時になる。

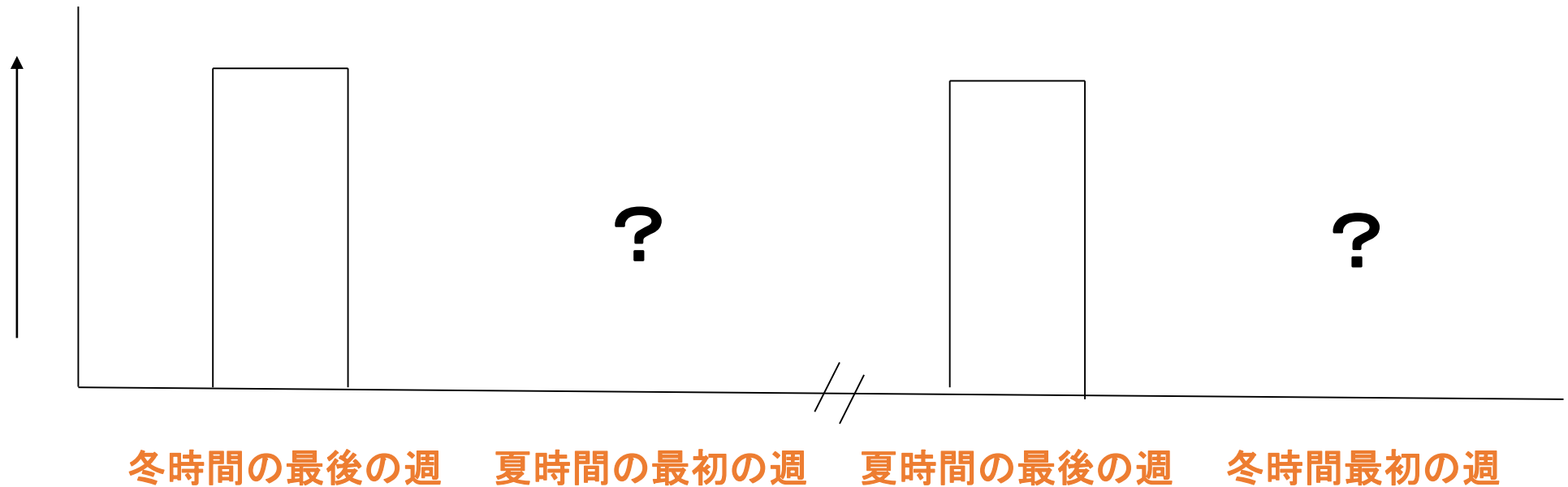
つまり朝同じ時刻に出かけようとする、春は に、秋は に。
交通事故の頻度



春には冬時間最後の今日の朝6時が、明日からは夏時間の朝7時になる。

秋には夏時間最後の今日の朝6時が、明日からは冬時間朝5時になる。

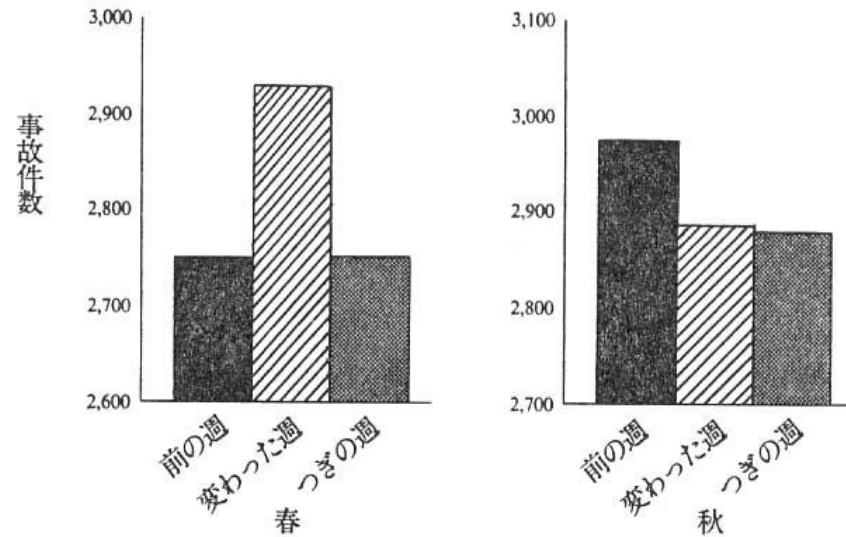
つまり朝同じ時刻に出かけようとする、春は早起きに、秋は朝寝坊に。
交通事故の頻度



現状の日本でサマータイム導入に反対する理由

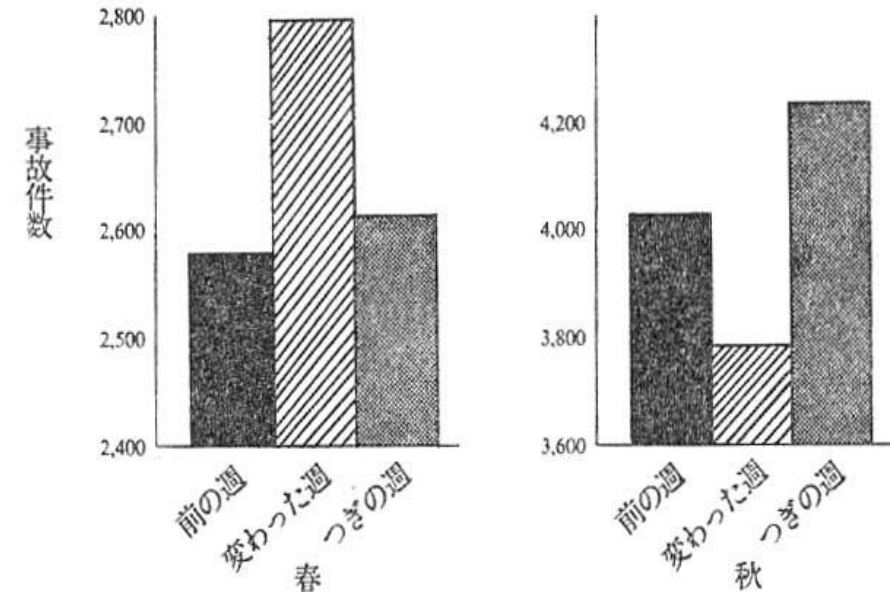
(表2)

アメリカで、一九八六年から八八年にかけて、サマータイムで時間が変わる前の週、変わったときの週、そのつぎの週のそれぞれ四日間に起こった事故死の件数。春に時間が変わり、睡眠時間が減った週には死亡者数が増加している。



(表3)

一九九一年と一九九二年の、サマータイムで時間が変わった週と、前の週、つぎの週のそれぞれ月曜日にカナダで起こった交通事故件数。春に時間が変わり、一時間睡眠が削られた直後は事故が増加しており、秋に一時間睡眠時間が増えたときは、事故件数が減っている。



Sleep Thieves by Stanley Coren 睡眠不足は危険がいっぱい 訳木村博江 文芸春秋

春には今日の朝6時が明日からは朝7時になる。秋には今日の朝6時が明日からは朝5時になる。つまり朝同じ時刻に出かけようとする、春は早起きに、秋は朝寝坊になる。

サマータイムは本当に省エネや経済効果をもたらすのでしょうか

省エネ効果ですが、4ページですでに述べたように、ロシア、フランスでは否定されています。2000年のオリンピック開催に合わせてサマータイムを延長したオーストラリアの2州でも、延長によって夕方の電力消費量は節約できたのですが、朝の電力消費量は増加し、全体として省エネ効果はありませんでした。米国・インディアナ州では、2007年のサマータイム導入時に家庭の電力消費量が1～4%増加したようです。照明の電力消費量は減少したものの、冷暖房の使用がそれ以上に増加したためです。

また、最近の日本における試算（下記コラム参照）でもサマータイムの省エネ効果は否定的です。

次に経済効果ですが、フランスの1996年のEU上院代議員団レポートでは、経済効果も否定されています。

日本では環境省が公益財団法人 日本生産性本部、旧・財団法人 余暇開発センター、「地球環境と夏時間を考える国民会議」等の試算を紹介してサマータイムの経済効果をうたっています。しかし、詳細に読み込むとその試算根拠はあいまいです。実際、日本政府も2011年4月26日に、国内にあるコンピューターや産業機械などの時刻をすべて変更するには膨大なコストがかかる上、実施に伴う社会的な混乱も懸念して、導入を見送る方針を決定しています。



コラム

サマータイムの省エネ効果は低い？

大阪大学が大阪市をモデルにサマータイムを導入した場合の予想電力消費量を2007年に試算しています。その試算によると、家庭の照明用電気消費量は0.02%減少するものの、冷暖房用電気消費量は0.15%増加し、全体として0.13%増加するとなっています。

また、東日本大震災後、財団法人 電力中央研究所の今中氏は、東京電力管内における「時刻シフト」「休日シフト」「連休シフト」それぞれの電力の夏季ピーク負荷削減効果を検討しています。これによると、始業時間の前倒しにより電力需要を1～2時間早めるサマータイムのような「時刻シフト」による削減効果はピーク負荷の1%程度*にすぎず、本検討レベルの分析では誤差といってよい規模であると結論しています（2011年4月12日）。*平日最大のカーブについて、5割の電力需要を1時間前倒しした場合と2時間前倒しした場合それぞれについての試算です。

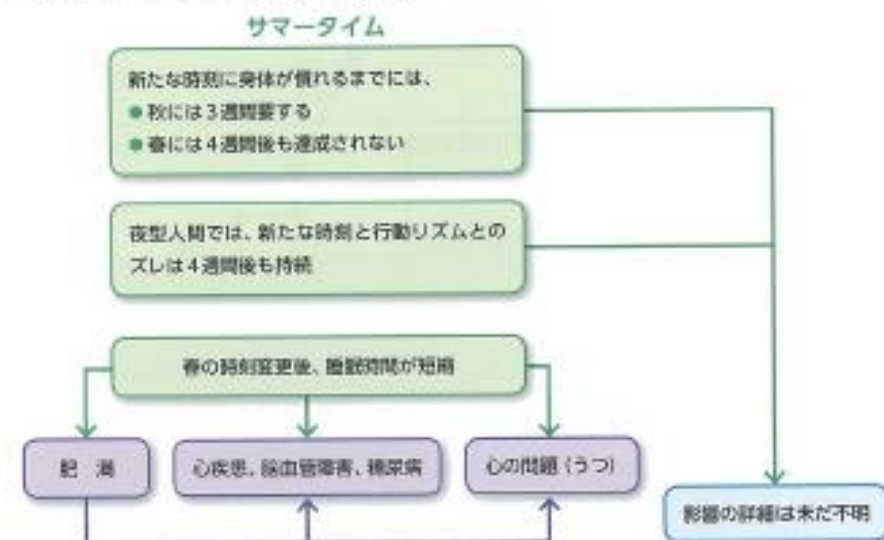
サマータイム、やってみればいいじゃないですか。
Changeですよ。Yes, we can.ですよ。

このような趣旨の発言をよく耳にします。確かに何もせずに批判ばかりしている姿勢は、今の時代では非難されがちです。しかし、ことサマータイムについては、その健康に与える悪影響がさまざまな報告から明らかになっています。睡眠不足をもたらす、心筋梗塞の発症が増加し、あらゆる事故のリスクが高まるのです。

睡眠不足は肥満をもたらすほか、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等さまざまな生活習慣病発症のリスクを高め、さらには心の問題にまで悪影響をおよぼすことが知られています（図7）。

「Changeですよ。Yes, we can.ですよ」はむしろ今サマータイムを実施している国に対して、廃止する方向に一步進める際の励ましとしていただきたいと思います。

図7 サマータイムがおよぼす身体への影響



自か

寝食を忘れて働いても
健全な人に追い抜かれる

法律、おぼろげな記憶をたどる
「一瞬」をいかに「悠長」に延ばすか
「一瞬」をいかに「悠長」に延ばすか
「一瞬」をいかに「悠長」に延ばすか



いかに「悠長」に延ばすか
いかに「悠長」に延ばすか
いかに「悠長」に延ばすか



2020年東京五輪・パラリンピック組織委員会の森喜朗会長（左）らが首相官邸を訪れた際、安倍晋三首相にサマータイム導入を求めた＝2018年8月7日午前10時19分、岩下毅撮影



品質を求めない 総力特需 トランプが来た
産量「働く人へ」 博多が東京を超える日

16.11.21
No.50
定価 390円
アエラ
青



東京五輪のサマータイム、導入見送りへ 自民党が見通し

大久保貴裕 2018年9月27日17時10分



2020年東京五輪・パラリンピック組織委員会の森喜朗会長（左）らが首相官邸を訪れた際、安倍晋三首相にサマータイム導入を求めた=2018年8月7日午前10時19分、岩下毅撮影

2020年東京五輪・パラリンピックの暑さ対策として浮上していた「サマータイム」（夏時間）について、自民党の遠藤利明・東京五輪実施本部長は27日、「20年の導入は難しい」との見通しを記者団に語った。政府・与党内で慎重論が広まっており、五輪にあわせた導入は見送られる方向だ。

自民党はこの日、導入による効果や悪影響を検討する研究会をつくり、初会合を開いた。出席議員からは、国民生活への影響の大きさや必要となるシステム改修の負担への懸念など導入に批判的な意見が続出。終了後、遠藤氏は「気持ちとしては（20年までに）導入したいが、システムの問題や世論の反応から物理的に難しい」と語った。

サマータイム検討「デッドラインを外せば…」 小池知事

2018年9月28日19時29分



夏に標準時を早める「サマータイム」について、東京都の小池百合子知事は28日の記者会見で「夕方の時間を活用するようになれば新たな需要ができて、人生を楽しむ機会が増えるきっかけになる。成長戦略の一つとして考えていい」と述べ、将来の導入に前向きな考えを示した。

2020年東京五輪・パラリンピックの暑さ対策としての導入は、政府・与党内で慎重論が強まり、見送られる方向だ。小池氏は「五輪前のデッドラインを外せば、引き続き検討していい」と語った。

東京都の小池百合子知事=2018年9月28日、東京都庁



夏時間になる際に懸念される健康被害

実態調査結果

心筋梗塞、脳卒中、交通事故の増加

4週間経ても新たな時刻に慣れない

睡眠効率が10%低下

睡眠時間が減少

太る

メタボのリスク上昇

うつ状態に陥る危険

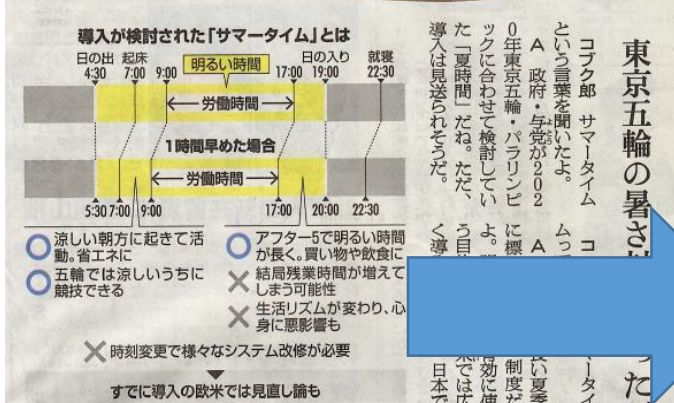
前頭前野の機能低下

理性的な判断困難

我慢できない

キレやすくなる

いちから わかる! サマータイム導入 検討されているの?

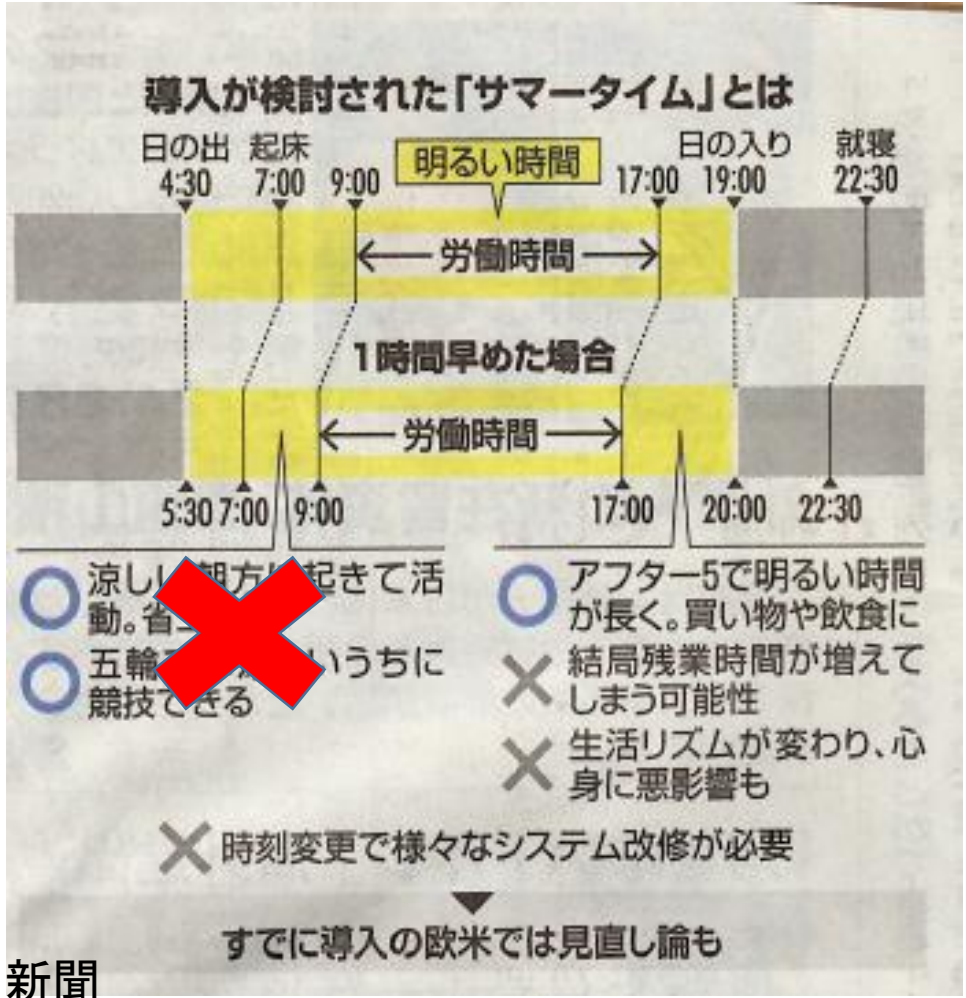


東京五輪の暑さ

コブク郎 サマータイム
という言葉を聞いたよ。
A 政府・与党が2020年東京五輪・パラリンピックに合わせて検討していた「夏時間」だね。ただ、導入は見送られた。
コブク郎 サマータイム
も終戦後の占領下で一時導入されたことがあるよ。
コブク郎 どうして今、検討することになったの?
A 東京五輪が開かれる7〜8月の暑さ対策のためだ。気温が上がる前の早朝に屋外競技をすれば選手や観客の負担が軽くなる。標準時より1時間早めた場合、午前7時の男女のマラソンのスタート時間は、従来の午前5時にあたるんだ。
コブク郎 良い面だね。
A 夏は気温が本格的に上がる前から仕事を始めるので、冷房代の節約になるね。仕事を終えた後も明るい時間が長いので夕食や買い物の時間が増え、景気への効果も期待できる。
コブク郎 悪い面はないの?
A 明るいうちに仕事を終えても、結局残業する

だが、反対が根強く見送る方向

コブク郎 サマータイムも終戦後の占領下で一時導入されたことがあるよ。
コブク郎 どうして今、検討することになったの?
A 東京五輪が開かれる7〜8月の暑さ対策のためだ。気温が上がる前の早朝に屋外競技をすれば選手や観客の負担が軽くなる。標準時より1時間早めた場合、午前7時の男女のマラソンのスタート時間は、従来の午前5時にあたるんだ。
コブク郎 良い面だね。
A 夏は気温が本格的に上がる前から仕事を始めるので、冷房代の節約になるね。仕事を終えた後も明るい時間が長いので夕食や買い物の時間が増え、景気への効果も期待できる。
コブク郎 悪い面はないの?
A 明るいうちに仕事を終えても、結局残業する





夏時間になる際に懸念される健康被害

実態調査結果

心筋梗塞、脳卒中、交通事故の増加

4週間経ても新たな時刻に慣れない

睡眠効率が10%低下

睡眠時間が減少

太る

メタボのリスク上昇

うつ状態に陥る危険

前頭前野の機能低下

理性的な判断困難

我慢できない

キレやすくなる

五輪マラソン、繰り上げ

2018年11月21日 読売新聞

組織委方針 5時半〜6時号砲

2020年東京五輪・パラリンピックで暑さが懸念されることを受け、大会組織委員会は、男女マラソンのスタート時間を午前7時から繰り上げる方針を固めた。近く具体的な繰り上げ幅について、国際オリンピック委員会（IOC）や競技団体と調整に入る。12月上旬にも正式決定したい考えだ。

スタート時間を巡っては、日本医師会などが先月、

「選手や観客の命にかかわりかねない」として、1時間半繰り上げて午前5時半とするよう組織委に要請した。組織委では午前5時半から6時頃の開始で検討している。

政府・与党は大会に合わせたサマータイム（夏時間）導入を検討したが、システム改修の人手不足などを理由に断念した。競技団体側は繰り上げを容認する方向だが、選手からは「早過ぎ

ると体調管理が難しい」との声も出ている。組織委はこうした意見も踏まえ、詰めの調整を行う。

東京五輪のマラソンは女子が8月2日、男子は9日に行われる。今年の日の出は2日が4時49分、9日が同55分だった。五輪招致段階ではスタートは午前7時半だったが、暑さを考慮し、今年7月に7時に変更してIOCの承認を得た。

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL 388 | 17 JULY 1997

Dawson A, & Reid K. p.235

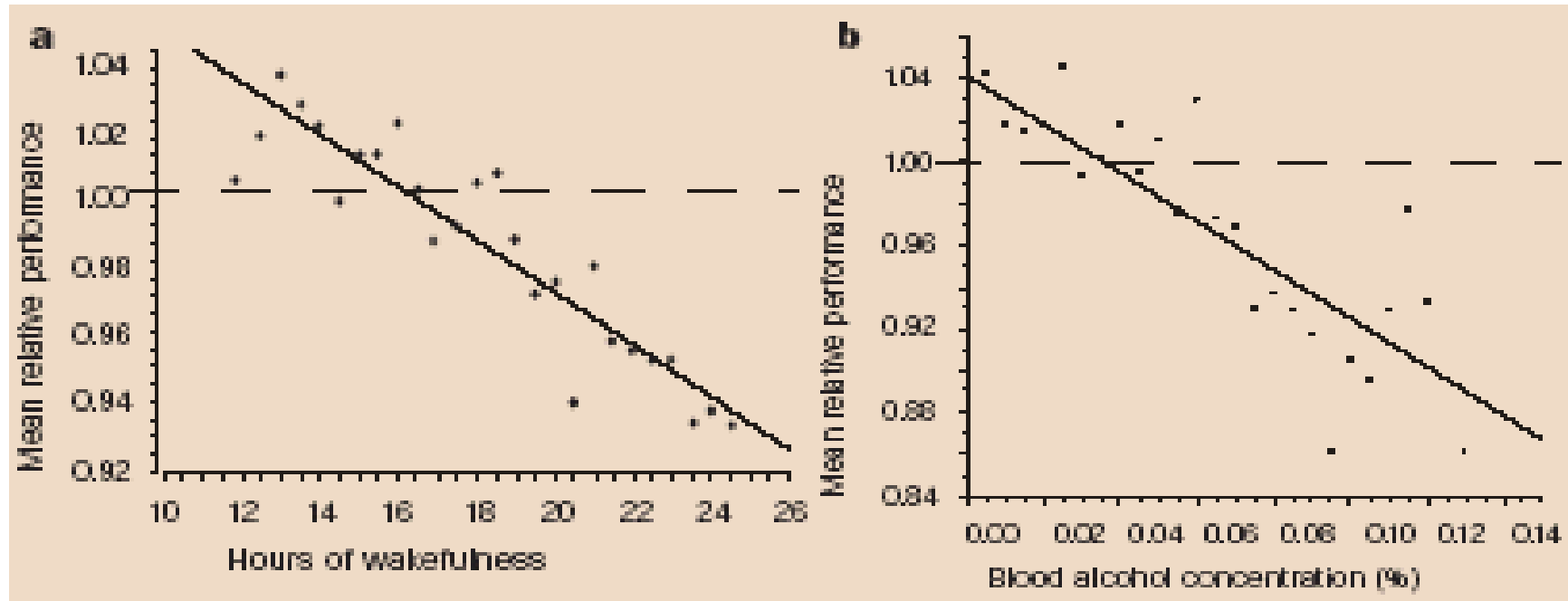


Figure 1 Scatter plot and linear regression of mean relative performance levels against: **a**, time, between the tenth and twenty-sixth hour of sustained wakefulness ($F_{1,24}=132.9$, $P<0.05$, $R^2=0.92$); and **b**, blood alcohol concentrations up to 0.13%, ($F_{1,24}=54.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL 388 | 17 JULY 1997

Dawson A, & Reid K. p.235

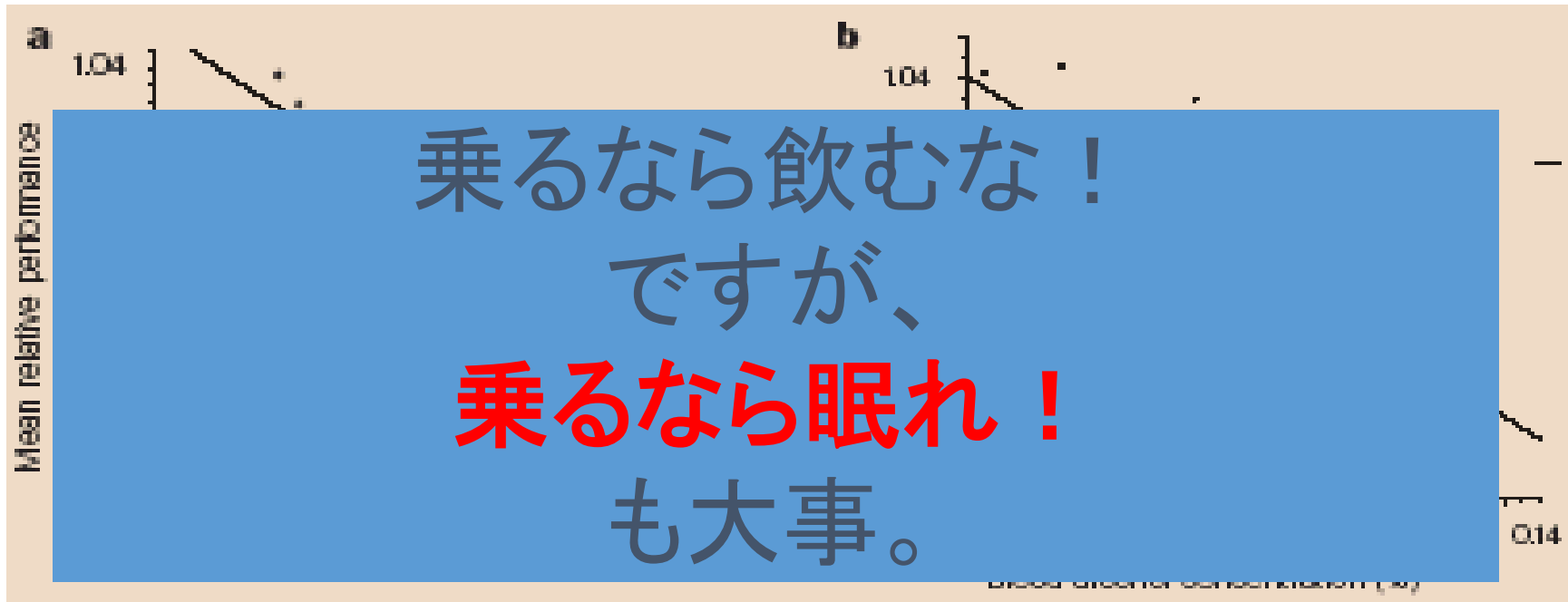


Figure 1 Scatter plot and linear regression of mean relative performance levels against **a**, time, between the tenth and twenty-sixth hour of sustained wakefulness ($F_{1,24}=132.9$, $P<0.05$, $R^2=0.92$); and **b**, blood alcohol concentrations up to 0.13%, ($F_{1,24}=54.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).

2時間の睡眠不足、自動車事故のリスク倍増 米研究

2016.12.07 Wed posted at 12:24 JST

1～2時間の 「睡眠不足」で 事故リスクが倍に

睡眠不足の状態では運転すると交通事故の危険性が高まることはよく知られているが、**推奨される睡眠時間を1～2時間下回っただけで事故のリスクがほぼ倍増**することが7日までに分かった。

米高速道路交通安全局（NHTSA）が2005～07年、午前6時から深夜0時までの時間帯に発生した交通事故4571件の原因について、ドライバー7234人を対象に実施した調査のデータを、全米自動車協会（AAA）交通安全財団が改めて分析した。

事故前の24時間にドライバーがどれだけ睡眠を取っていたかによって分類したところ、**適切な睡眠時間とされている7時間超に比べて、4時間未満しか眠っていないと事故発生率は11.5倍、4～5時間だと4.3倍に跳ね上がった。さらに5～6時間眠っていても事故は1.9倍、6～7時間で1.3倍に増えることが分かった。**



Health in a 24-h society

- スリーマイル島やチェルノブイリの原発事故は深夜から明け方に起き、アメリカ史上最大の原油流出事故となったアラスカ沖でのタンカー、エクソン・ヴァルディーズ号の座礁オイル漏れ事故、スペースシャトルチャレンジャーの事故も深夜作業中に注意力を欠いたことが原因と考えられている ([Rajaratnam & Arendt](#), 2001. **Health in a 24-h society.** Lancet 358(9286):999-1005.)

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。



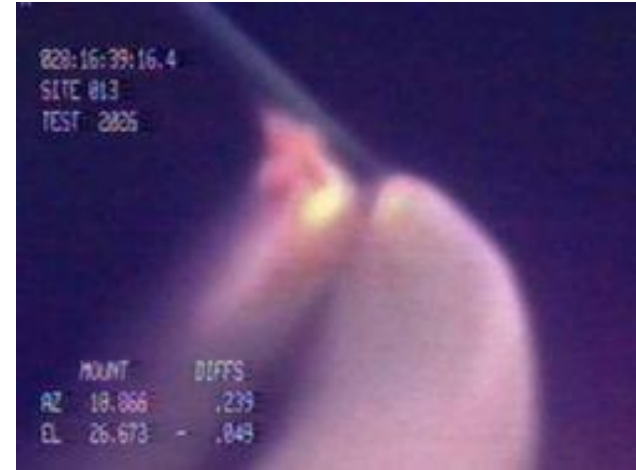
エクソン・バルディーズ号の座礁オイル漏れ事故

- 1989年3月の石油タンカー、エクソン・バルディーズ号原油流出事故(3月24日午前0時頃)の報告書内容を紹介します。
- 衝突時甲板には乗組員Aが一人でいました。乗組員Bは、乗組員Aと船の位置や航路について打ち合わせをした後、23:53に甲板を後にしています。この時点で乗組員Aはすでに17:50から6時間にわたって勤務をしていました。甲板には二人の乗組員がいることになっており、乗組員Aはもう一人の担当者乗組員Cを起こす筈でした。しかしAはCが昼間忙しかったことを知っており、Cの代わりに引き受ける、とCにあらかじめ伝えてありました。つまりAは午前4時まで一人で担当するつもりだったのです。
- 会社側の説明ではAはその日1:00から7:20まで眠り、その後再び13:30から17:00まで眠ったのちに17:50から勤務に入り、事故前の24時間に10時間は眠っていたとしていました。しかし実際にはAはその日の午後も仕事をしており、報告書ではAは事故前18時間は眠っていなかったと推定しています。
- 事故報告書ではAの寝不足が事故原因のひとつとしてされています。Cに気づかい、Aが寝る間を惜しんで仕事をした結果がこの重大な事故を招いたのです。
- この事故はこれまで海上で発生した人為的[環境破壊](#)のうち最大級のもので、原油1080万ガロンが流出したとされています。事故後まもなく死亡した野生動物数は各種の[海鳥](#): 25万-50万羽、[ラッコ](#): 2800-5000頭、[カワウソ](#): 約12頭、[ゴマフアザラシ](#): 300頭、[ハゲワシ](#): 250羽、[シャチ](#): 22頭、その他[サケ](#)や[ニシン](#)の卵の被害は甚大であったとされています。

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。

睡眠不足が主因の世界的大惨事

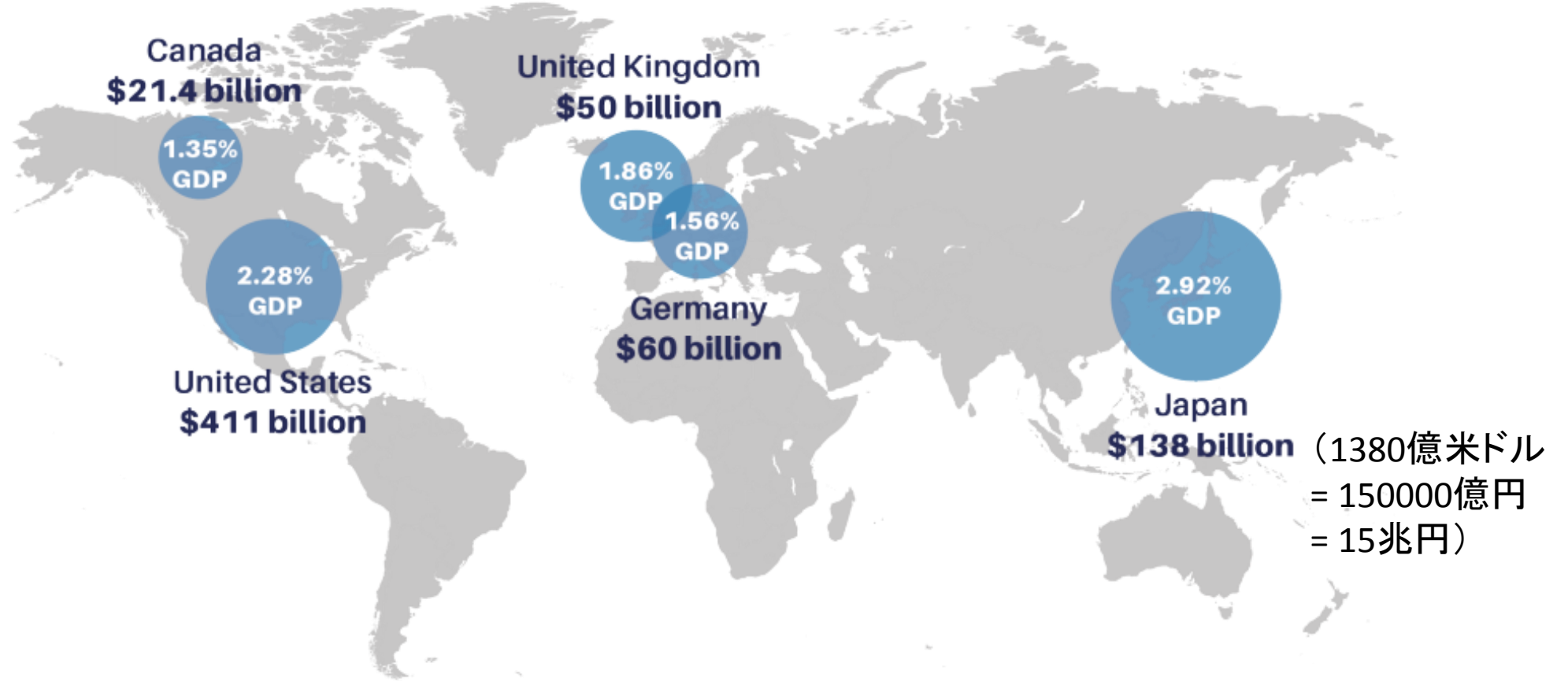
※スリーマイル島原発事故(1979年3月)

※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)



Map showing economic costs of insufficient sleep across five OECD countries

Jess Plumridge/RAND Europe

睡眠不足に伴う経済的損失を示す図

<https://www.rand.org/randeurope/research/projects/the-value-of-the-sleep-economy.html>

文藝春秋2013年6月号99ページから
(原発事故と太平洋戦争 日本型リーダーはなぜ敗れるのか
半藤一利、船橋洋一) 1/4

- 半藤 そこで、福島原発事故を題材に、危機における日本の組織論について議論したいんです。たとえば**米国サイト支援部長のチャールズ・カスターが、福島第一原発の吉田昌郎所長に初めて会ったときの最初の質問が「作業員たちは？」**でした。

文藝春秋2013年6月号99ページから
(原発事故と太平洋戦争 日本型リーダーはなぜ敗れるのか
半藤一利、船橋洋一) 2/4

- 半藤 そこで、福島原発事故を題材に、危機における日本の組織論について議論したいんです。たとえば米国サイト支援部長のチャールズ・カスターが、福島第一原発の吉田昌郎所長に初めて会ったときの最初の質問が「作業員たちはちゃんと寝てますか？」でした。吉田所長が驚いたように、じつは私も驚いた(笑)。「はあ、アメリカ人はこういうことを心配するのか」と。かれらは長期戦を念頭に置いて危機に対しようとしたわけですね。ところがこちら日本はいまを必死にやる、いまの続きの明日も必死にやる、寝ている場合ではないという具合に短兵急な発想だった。危機に対する向き方が違う。苦しくなったとき長期持久戦を考えるか、短期決戦に傾くかは、大きな違いです。

文藝春秋2013年6月号99ページから
(原発事故と太平洋戦争 日本型リーダーはなぜ敗れるのか
半藤一利、船橋洋一)2/4

- 半藤 そこで、福島原発事故を題材に、危機における日本の組織論について議論したいんです。たとえば米国サイト支援部長のチャールズ・カスターが、福島第一原発の吉田昌郎所長に初めて会ったときの最初の質問が「作業員たちはちゃんと寝てますか？」でした。吉田所長が驚いたように、じつは私も驚いた(笑)。「はあ、アメリカ人はこういうことを心配するのか」と。かれらは長期戦を念頭に置いて危機に対しようとしたわけですね。ところがこちら日本はいまを必死にやる、いまの続きの明日も必死にやる、寝ている場合ではないという具合に短兵急な発想だった。危機に対する向き方が違う。苦しくなったとき長期持久戦を考えるか、短期決戦に傾くかは、大きな違いです。

文藝春秋2013年6月号99ページから (原発事故と太平洋戦争 日本型リーダーはなぜ敗れるのか 半藤一利、船橋洋一)3/4

- 半藤 そこで、福島原発事故を題材に、危機における日本の組織論について議論したいんです。たとえば米国サイト支援部長のチャールズ・カストーが、福島第一原発の吉田昌郎所長に初めて会ったときの最初の質問が「作業員たちはちゃんと寝てますか？」でした。吉田所長が驚いたように、じつは私も驚いた(笑)。「はあ、アメリカ人はこういうことを心配するのか」と。かれらは長期戦を念頭に置いて危機に対しようとしたわけですね。ところがこちら日本はいまを必死にやる、いまの続きの明日も必死にやる、寝ている場合ではないという具合に短兵急な発想だった。危機に対する向き方が違う。苦しくなったとき長期持久戦を考えるか、短期決戦に傾くかは、大きな違いです。
- 船橋 そうですね。カストーは持続力、サステイナビリティを担保することを重視しました。ご指摘のように長期戦になるぞと見ていたからです。実はカストーがいちばん衝撃を受けたと私に語ったのは、働く環境を整えることに対して、当初吉田所長が述べたその理由です。「被災者たちは、寒いなか食うや食わずで、避難所で雑魚寝を強いられている。それを思う時、我われ現場の待遇をよくすることはできない」
- 半藤 それは本心だったでしょうね。福島の人びとをそういう目にあわせてしまった、いわば加害者の立場ですからね。
- 船橋 吉田所長の気持ちは痛いほどわかりますね。しかしカストーは、その理屈を言われたときに絶句したと言うのです。究極のところ、あれが戦争なら、長期戦覚悟の兵站をしっかりと固めなければ戦えない。現場指揮官に戦闘プランはあった。しかし、司令部に戦争プランはない、と気づいて啞然となったということだと思います。

文藝春秋2013年6月号99ページから
(原発事故と太平洋戦争 日本型リーダーはなぜ敗れるのか
半藤一利、船橋洋一)4/4

- 半藤 吉田所長の最終戦闘プランは、「特攻隊による玉砕」でした。命を賭して最後まで一緒に戦ってくれそうな十人ほどの人たちの顔を頭に思い描いていたという。
- 船橋 まさに特攻隊でした。少なくとも特攻隊はプランニングではありませんね。精神の領域における、覚悟の話です。あのときに協力企業の技術者の方がいみじくも仰いでいました。「日本は、最後は玉砕するつもりなのではあるまいか。」アメリカが日本に対する危惧というか、いちばん恐怖心を持ったのは実はそこではなかったか、と。
- 半藤 日米の危機に対応するときの考え方の違いとしてもう一つ例を挙げます。吉田所長という指揮官以下の五十人あまりの現場の方たち、いわゆるフクシマ・フィフティは頑張った。しかし事故の規模からいって、アメリカなら五十人とか七十人なんてことはあり得ませんよね。
- 船橋 あり得ないんです。なにしろ原子炉が六つもあるわけですから。国務省幹部もカストーも、千人以上の規模で当たるべきだったとはっきりそう言っていました。

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

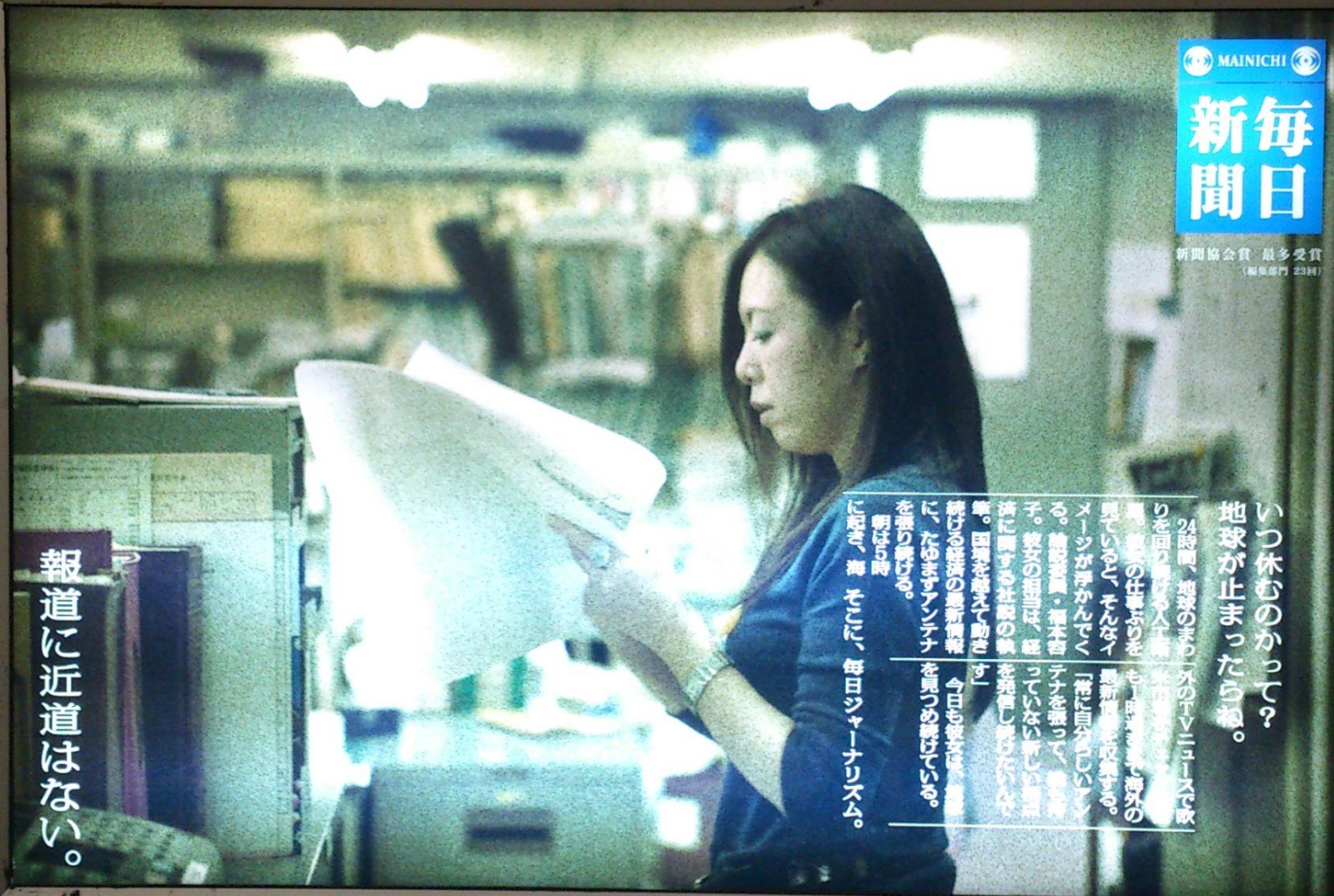
この広告
への
感想
は？

JR四ツ谷駅の広告



新毎日

新聞協会賞 最多受賞
(編集部門 23回)



いつ休むのだった？
地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりのTVニュースで歌
りを回し続ける人工衛星。米国の宇宙飛行士が
国際宇宙ステーションの仕事をこなし、海外の
界でいると、そんなイ
メージが浮かんでく
る。地球通信員・福本杏
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。そこに、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。



がんぐりたい、朝に。

眠
眠
打



負^おけられない、昼^{ひる}に



睡眠睡眠打破

乗り降りしたい、夜に。

眠
眠
打破



エスタック

風邪でも、
絶対に休めない
あなたへ。

つらい「のどの痛み・熱・せき・鼻水」に
エスタックイブ
ファイン **EX**
イブプロフェン配合

12錠 12錠 第2類医薬品 エスタック製薬

第2類医薬品 エスタックイブファイン EX
かぜの諸症状(のどの痛み・熱・せき・鼻水)の緩和に

この医薬品は、【使用上の注意】をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師・登録販売者にご相談ください。

あなたが高橋まつりさんの立場だったら