

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	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

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
- 最近泣いたのはどんな時。
- ではまず考える30秒。

(ご自身の)母子健康手帳を見ての感想

- 6歳までの記録があり、1-2歳で終わると思っていたので驚いた。
- 新鮮、面白かった、感慨深かった、感動した、嬉しくなった。
- 母の不安が感じられ大変さを知った。
- 思ったより内容が濃くてビックリした。
- 不思議な感覚。
- 大変だったろうな、忙しかったろうな、お母さんにありがとう。
- 細かな記録がされていて驚いた。
- エコーの写真を始めてみて感動した。
- 自分もしっかり書きたい。
- 予防接種の多さにびっくり。
- 大切に育てられたと実感した。
- ポロポロで20年生きていることを感じた。
- ほっこりと素直にうれしい気持ちになった。
- 第二子であまり細かいことは書いてなかった。

博文君の感想

- 親の学習の場を設けるべき。
- 当たり前がなかなかできない。
- 自分の生活スタイルも見直したい。
- 子どもは落ちなの助けがないと規則正しい生活を送れない。
- 眠りも努力で改善できる。
- 子を守るのも親の役割。
- 自分はしっかりと育てられたんだなあ。親に感謝。
- 衝撃的、驚いた。
- 母親に問題。
- 国の宝を消耗させている。

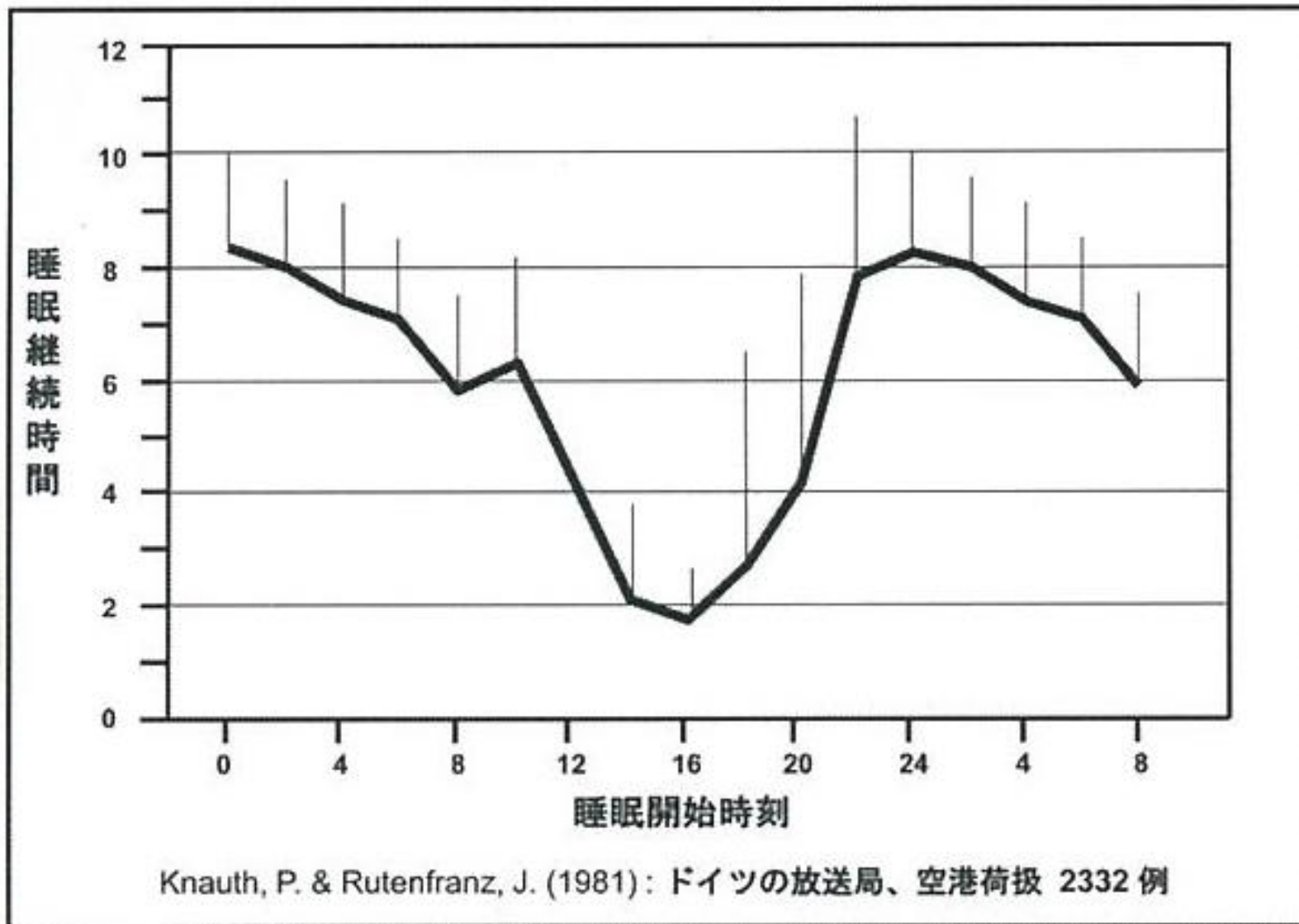
理想の眠り

- 22-2時に眠っている。
- シンデレラタイム。ゴールデンタイム。
- ぐっすり。
- すぐ寝つける。
- 自然な目覚め。
- いい目覚め、
- 7時間、8時間、8-9時間、10時間、
- 横になった途端寝つける。
- 規則正しい眠り。
- 寝たいときに眠れる。

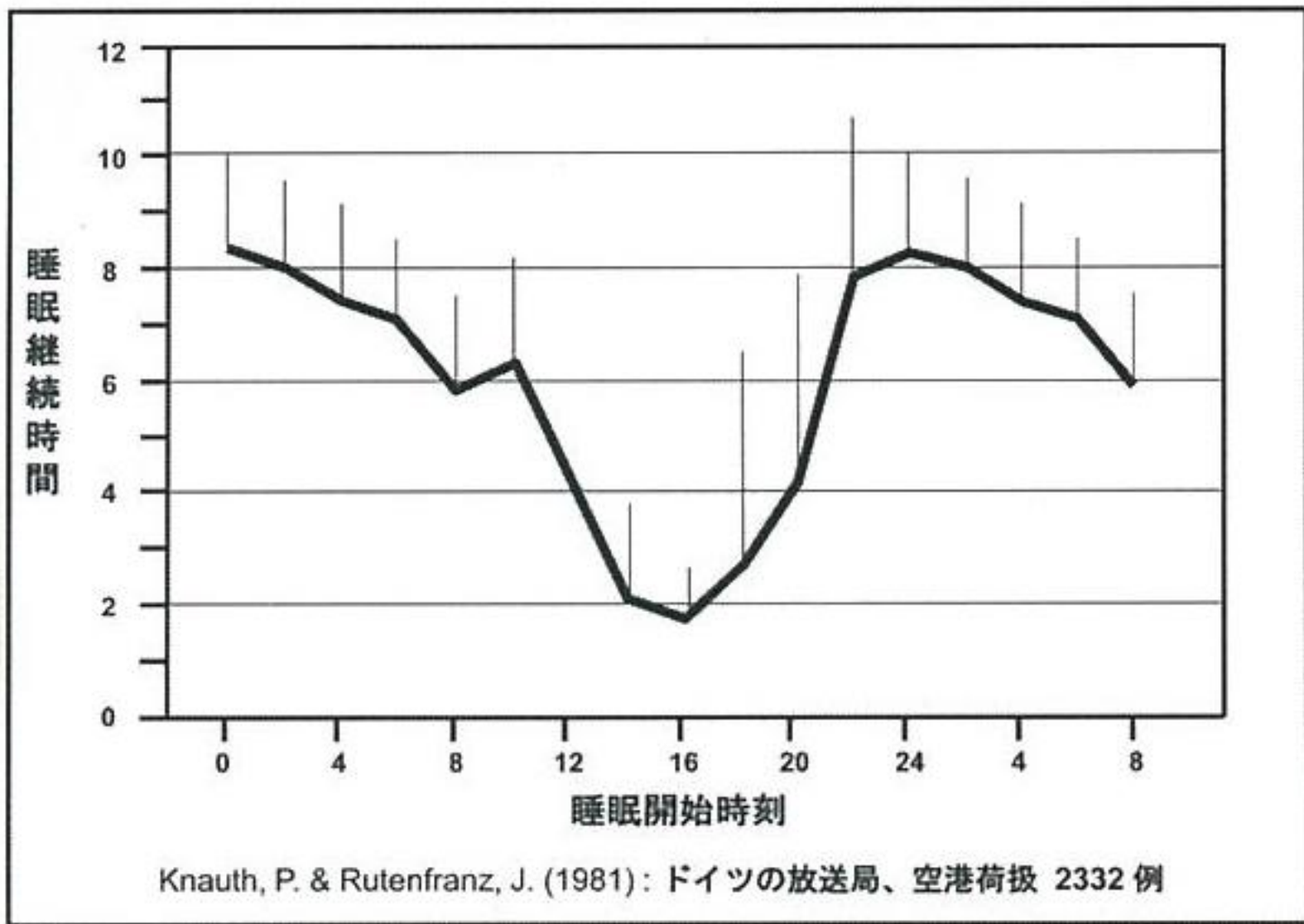
育児日誌の進捗状況 (グループ内で確認)

育児(日誌)についてのお悩み相談

- 1歳 好き嫌い
- 2歳 なんでもいや
- 1か月 1時間おきに起きる
- 2歳 下の子をいじめる

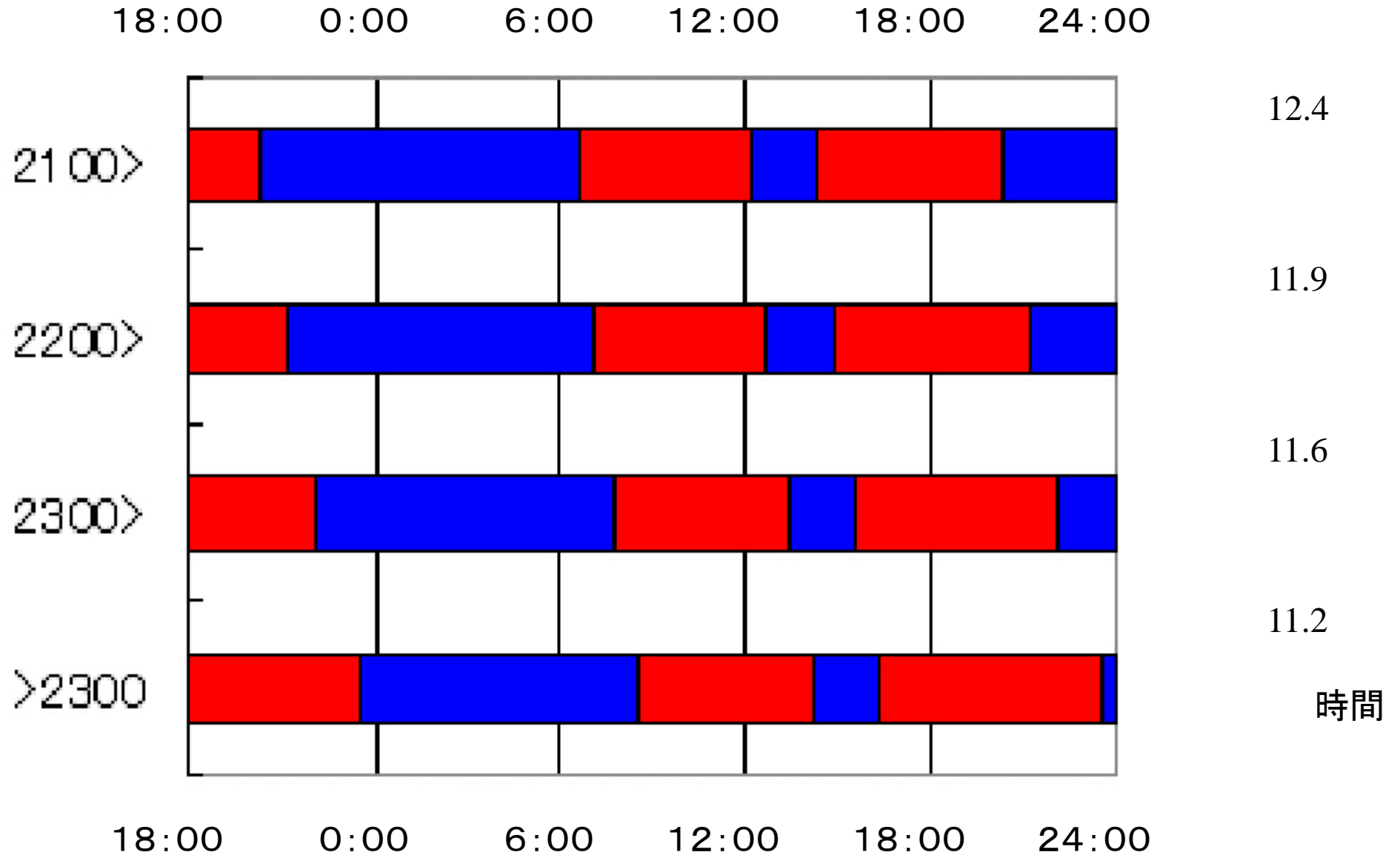


このグラフから言えることは？



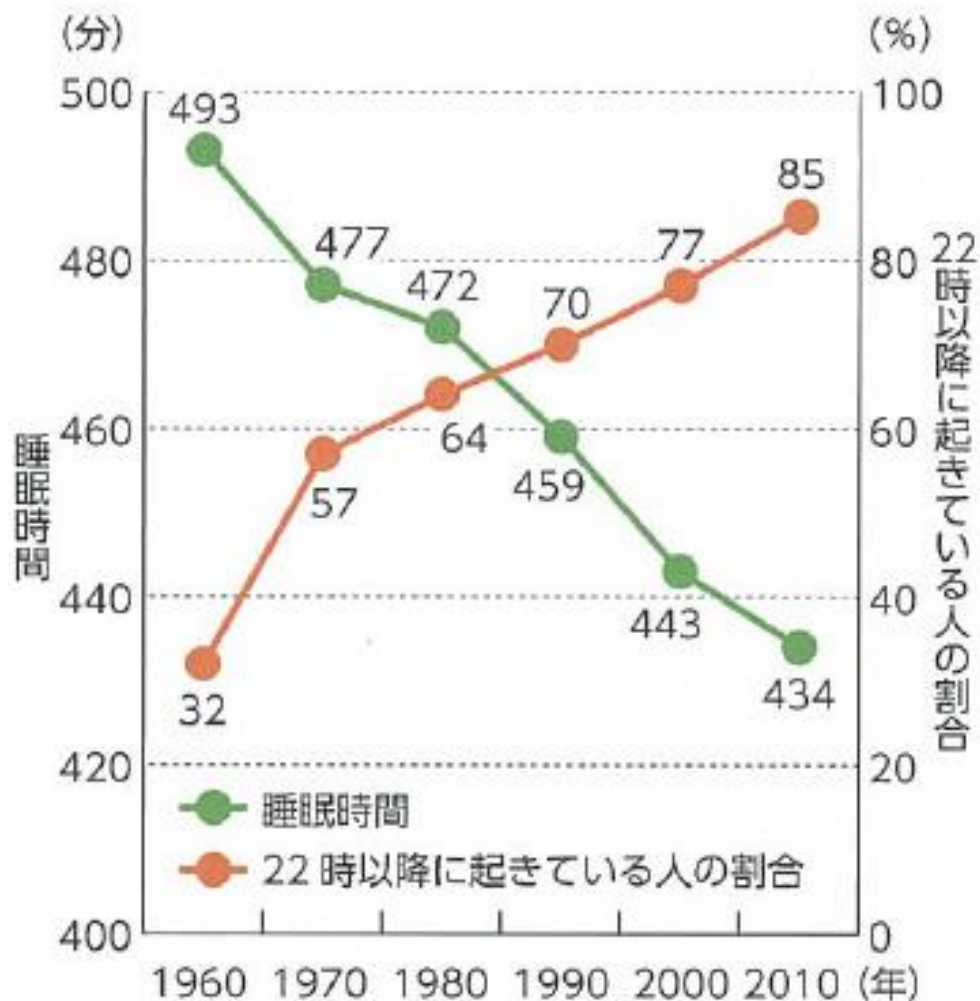
ヒトは昼間は寝にくい昼行性の動物！夜行性じゃない！

1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム



このグラフから言えることは？

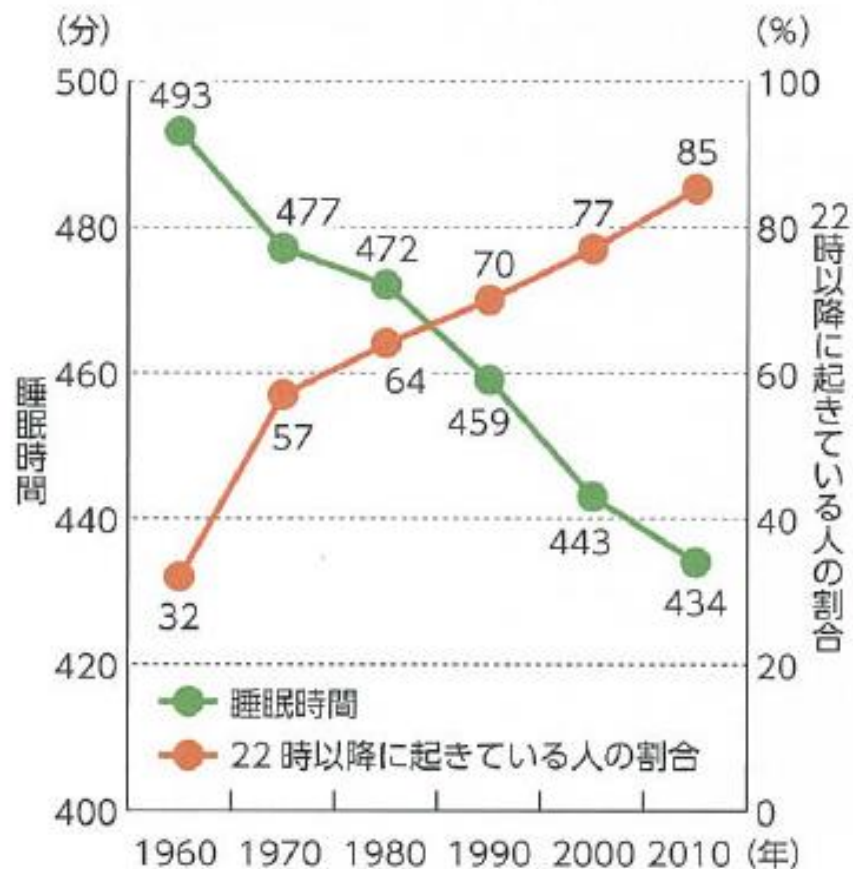
図5-1 日本人（10歳以上）の平日の睡眠時間と
22時以降に起きている人の推移



このグラフから言えることは？

NHK 国民生活時間調査, 総務省「社会生活基本調査」より作図

図5-1 日本人（10歳以上）の平日の睡眠時間と
22時以降に起きている人の推移



NHK 国民生活時間調査, 総務省「社会生活基本調査」より作図

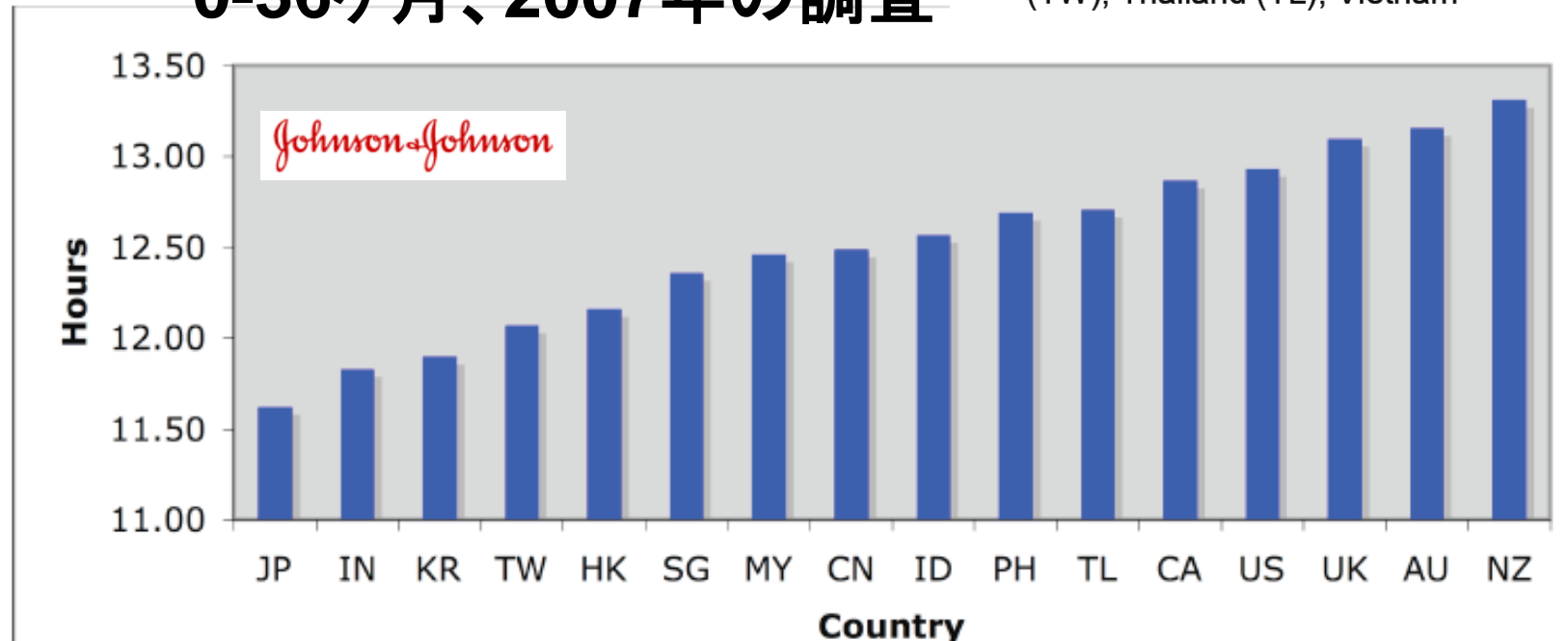
ヒトは昼間は
寝にくい昼行性
の動物！夜行
性じゃない！
だから夜ふか
しになると睡眠
時間が減ってし
まう。

Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

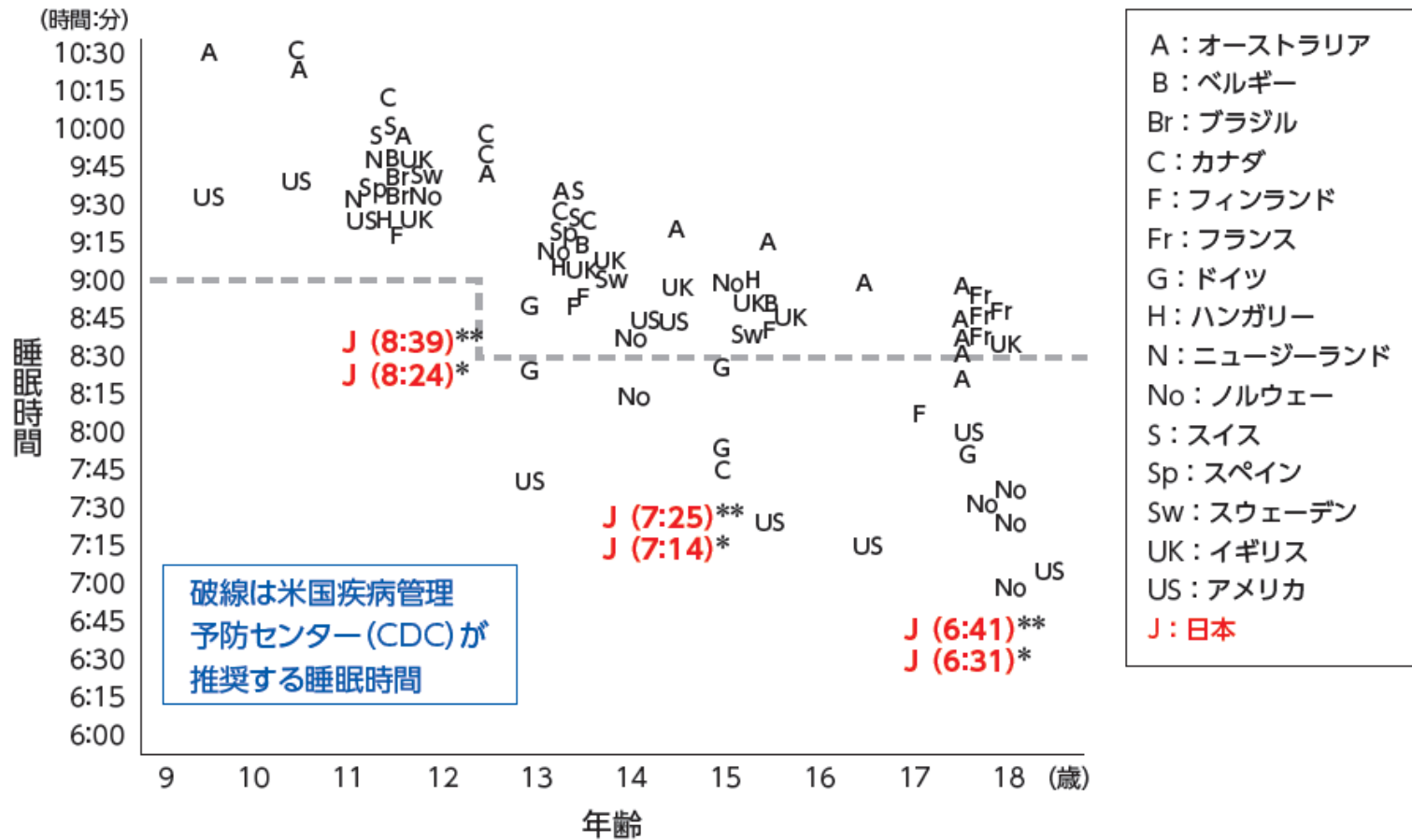
- Predominantly Caucasian = 7960
 - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
 - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Vietnam

0-36ヶ月、2007年の調査



調査参加17か国中、日本の赤ちゃんの睡眠時間が最も少なかった。

図5-4 世界各国の思春期前後の睡眠時間

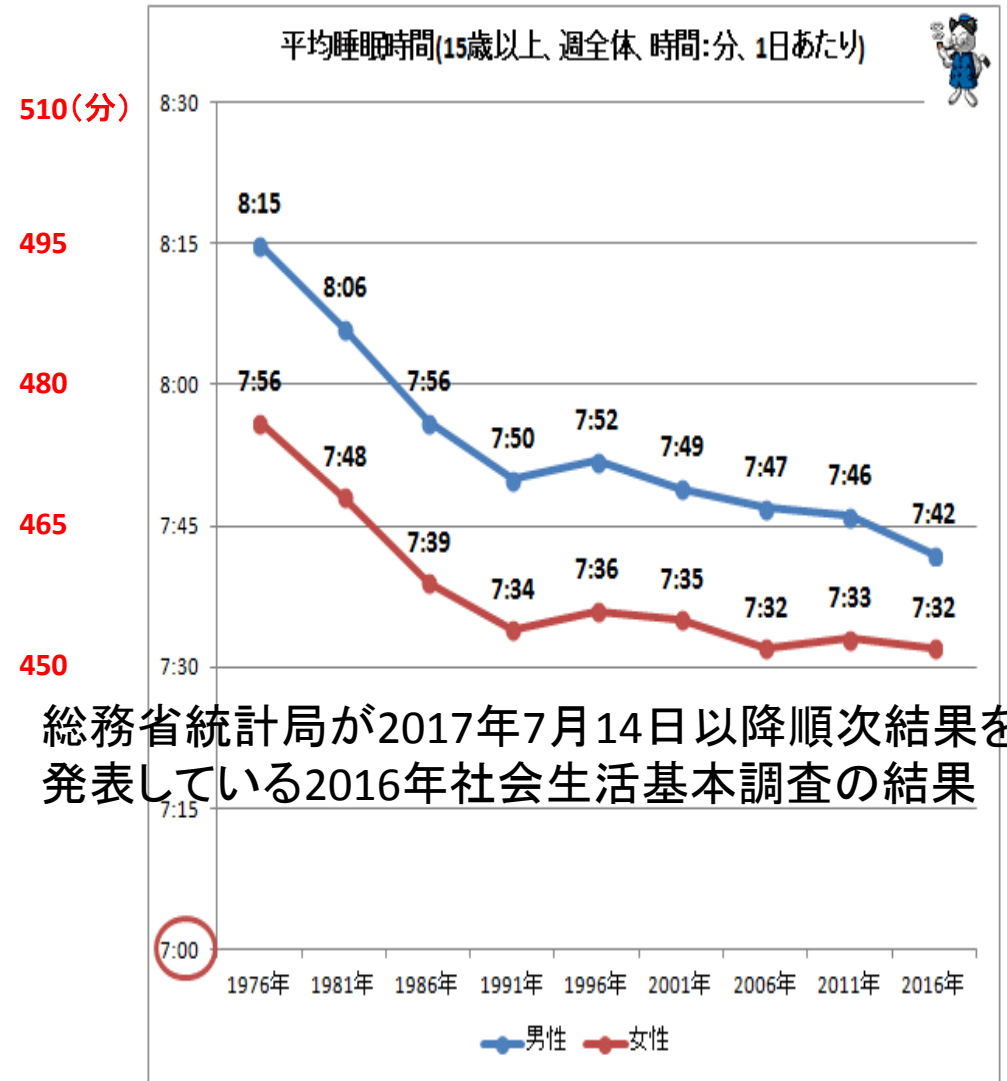
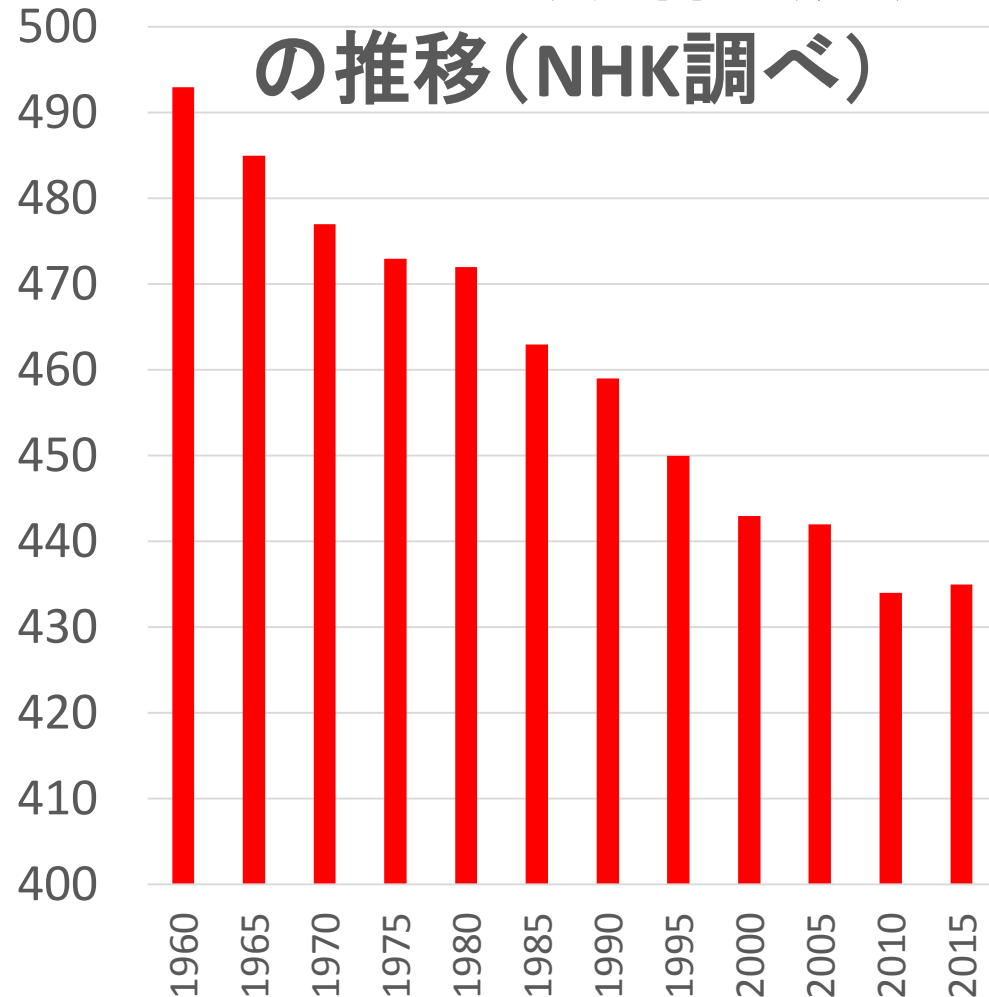


Olds T, et. al. *Sleep*. 2010 ;33(10):1381-8. より一部改変

*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

日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分) の推移(NHK調べ)



何が言えるか？

Table 1. Mean Sleep Duration and Self-rated Health by Country and Sex

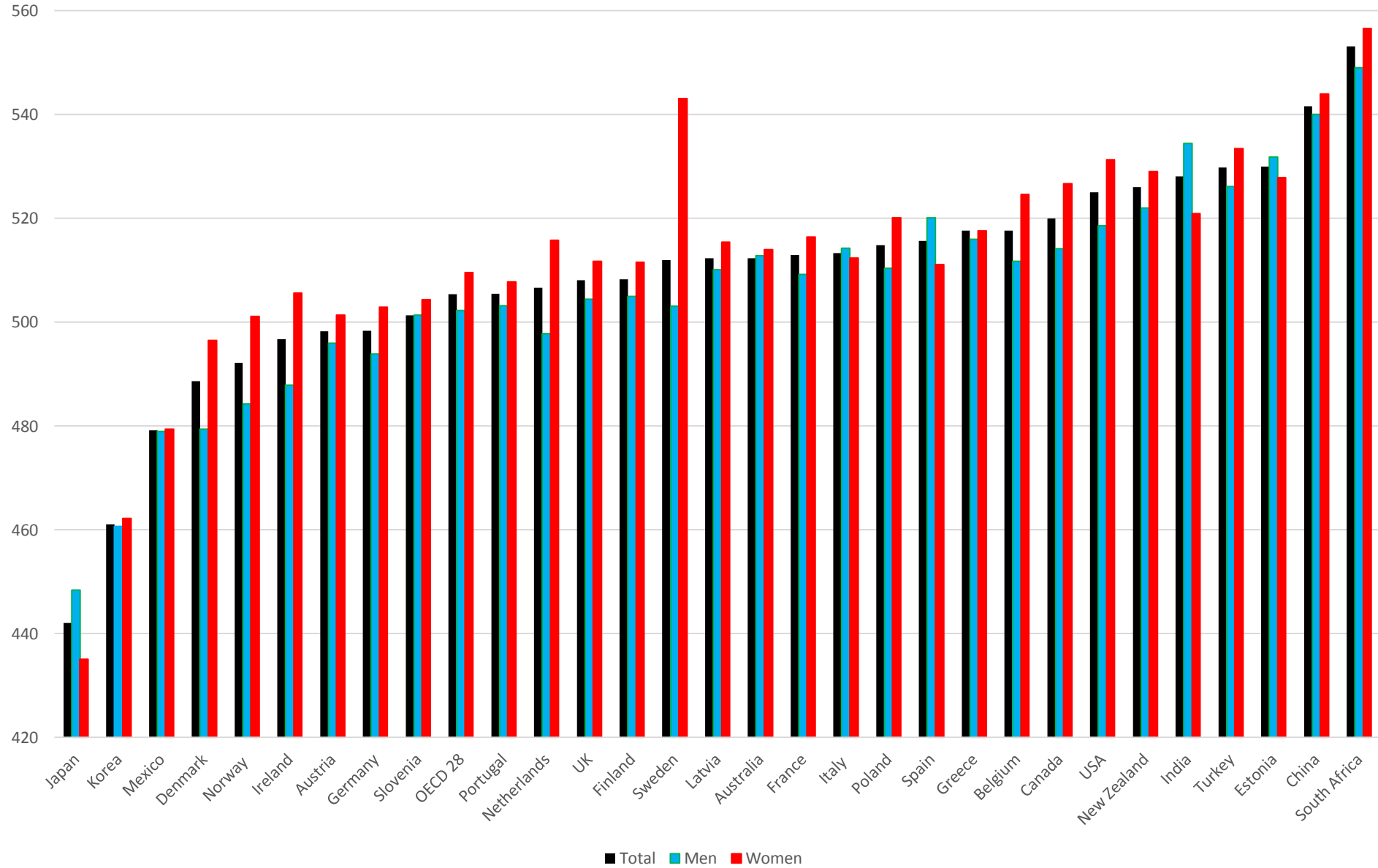
Country	Men			Women		
	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %
Belgium	7.69 (7.54-7.84)	244	7.4	7.90 (7.76-8.04)	261	7.3
Bulgaria	7.81 (7.68-7.93)	336	10.4	8.00 (7.88-8.12)	377	14.1
Colombia	7.14 (7.02-7.26)	378	4.0	7.24 (7.11-7.37)	325	6.5
England	7.40 (7.29-7.52)	372	8.3	7.37 (7.24-7.49)	330	10.0
France	7.55 (7.42-7.68)	312	6.4	7.73 (7.60-7.86)	322	13.4
Germany	7.39 (7.26-7.52)	309	10.4	7.60 (7.48-7.71)	372	6.5
Greece	7.86 (7.74-7.98)	350	3.7	7.87 (7.75-7.99)	371	7.5
Hungary	7.55 (7.39-7.71)	216	8.8	7.55 (7.42-7.68)	323	12.4
Iceland	7.21 (7.07-7.34)	294	7.1	7.56 (7.43-7.68)	337	6.8
Ireland	7.21 (6.98-7.44)	97	11.3	7.67 (7.55-7.80)	329	8.2
Italy	7.58 (7.49-7.67)	641	8.0	7.71 (7.64-7.78)	1092	14.5
Japan	6.20 (6.03-6.38)	172	38.4	6.09 (5.92-6.26)	186	45.7
Korea	6.80 (6.64-6.96)	208	35.6	6.86 (6.75-6.97)	440	42.7
Netherlands	7.79 (7.65-7.92)	275	8.7	7.92 (7.81-8.04)	404	8.9
Poland	7.24 (7.11-7.37)	312	4.5	7.42 (7.30-7.53)	390	10.5
Portugal	7.72 (7.61-7.83)	431	10.7	7.84 (7.73-7.95)	431	16.0
Romania	8.04 (7.91-8.16)	337	12.8	7.72 (7.60-7.84)	365	27.9
Slovak Republic	7.76 (7.66-7.86)	511	8.6	7.59 (7.50-7.68)	663	9.8
South Africa	7.26 (7.12-7.40)	268	14.2	7.71 (7.57-7.84)	289	12.8
Spain	8.02 (7.87-8.18)	215	6.0	7.82 (7.68-7.97)	257	7.4
Taiwan	6.61 (6.43-6.79)	162	18.5	6.51 (6.33-6.68)	171	31.0
Thailand	6.95 (6.82-7.08)	306	25.2	7.08 (6.98-7.18)	520	23.3
United States	7.17 (7.07-7.28)	463	4.3	7.08 (7.01-7.15)	1069	4.7
Venezuela	7.32 (7.19-7.44)	323	2.8	7.31 (7.18-7.44)	309	3.9
Total	7.45 (7.29-7.60)	7532	10.1	7.49 (7.32-7.65)	9933	13.6

Abbreviation: CI, confidence interval.

世界各国の睡眠時間

	Australia*	Austria	Belgium*	Canada	Denmark	Estonia	Finland	France	Germany	Greece*	Hungary*
	2006	2008/09	2013	2015	2001	2009/10	2009/10	2009/10	2012/13	2013	1999/2000
	15 and more	15-64	12 and more	15-64	15-64	15-64	15-64	15-64	15-64	10 and more	15-74
Total	512	498	518	520	489	530	508	513	498	518	..
Men	513	496	512	514	479	532	505	509	494	516	..
Women	514	501	525	527	497	528	512	516	503	518	..
	Ireland	Italy	Japan	Korea	Latvia	Mexico	Netherlands	New Zealand	Norway	Poland*	Portugal
	2005	2013/2014	2016	2009	2003	2014	2005/06	2009/10	2010/211	2013	1999
	15-64	15-64	15-64	15-64	15-64	15-64	15-64	15-64	15-64	15 and more	15-64
Total	497	513	442	461	512	479	507	526	492	515	506
Men	488	514	448	461	510	479	498	522	484	510	503
Women	506	512	435	462	515	479	516	529	501	520	508
	Slovenia	Spain	Sweden*	Turkey*	UK	USA	OECD 28		China*	India	South Africa
	2000/01	2009/10	2010	2014/15	2014/2015	2016			2008	1998/99	2010
	15-64	15-64	25-64	10 and more	15-64	15-64			15-74	15-64	15-64
Total	501	516	512	530	508	525	505		542	528	553
Men	501	520	503	526	504	519	502		540	534	549
Women	504	511	543	533	512	531	510		544	521	557

世界各国の睡眠時間 2018OECD発表



日本の睡眠時間が一番短い。

スウェーデンが最も男女差がある

女性の方が短いのは日本とインドのみ。

先進国の方が睡眠時間が短く、発展途上国の方が長い。中国は発展途上国だが、睡眠時間が短い。

男女差の大きい国と小さい国があった。

アジアの国の睡眠時間が少ない
欧米の国の睡眠時間が長い

いろんな国がある中、日本は最も変わらない。
先進国、発展途上国との関連も気になった。

ほとんどの国で男性より女性の方が睡眠時間が長い。

南アフリカが一番わけている

日本の睡眠時間の短さにおどろいた。

アメリカ辺りは睡眠時間も長く文化の違いも関係があると感じた。

日本が一番トータル睡眠時間が低く、南アフリカが一番高いことが分かるが、500分前後の睡眠は相当長いように感じる。

Take Home Message

- 短眠国家日本

最後の10分

- 日本人の睡眠時間はなぜ短い？