

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17日	ねむり学の基礎1
6	10月24日	ねむり学の基礎2
7	10月31日	ねむり学の基礎3
8	11月7日	寝不足では..
9	11月14日	睡眠関連疾患
10	11月21日	眠りの社会学
11	11月28日	ねむり学のまとめ
12	12月5日	Pro/Con のテーマ決定
13	12月12日	Pro/Con の準備
14	12月19日	Pro/Con
15	1月8日	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。](#)

報告のレポート、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昼行性の動物。

すすすめ

神山潤
Kobayama Jun 編

子どもの「快眠・快食・快便・快動」を取り戻す



四快の

よんかい

「快」より始めよ!

時代がいかに変わっても「ヒト」は動物。
「身体にいいこと」を忘れてしまった子どもたち親たちへ。

睡眠・食事・運動・排泄など異分野・異業種の研究者・活動家・実践者が結集、
子どもの未来を考える「カッサンドラの会」メンバーによる渾身のメッセージ!

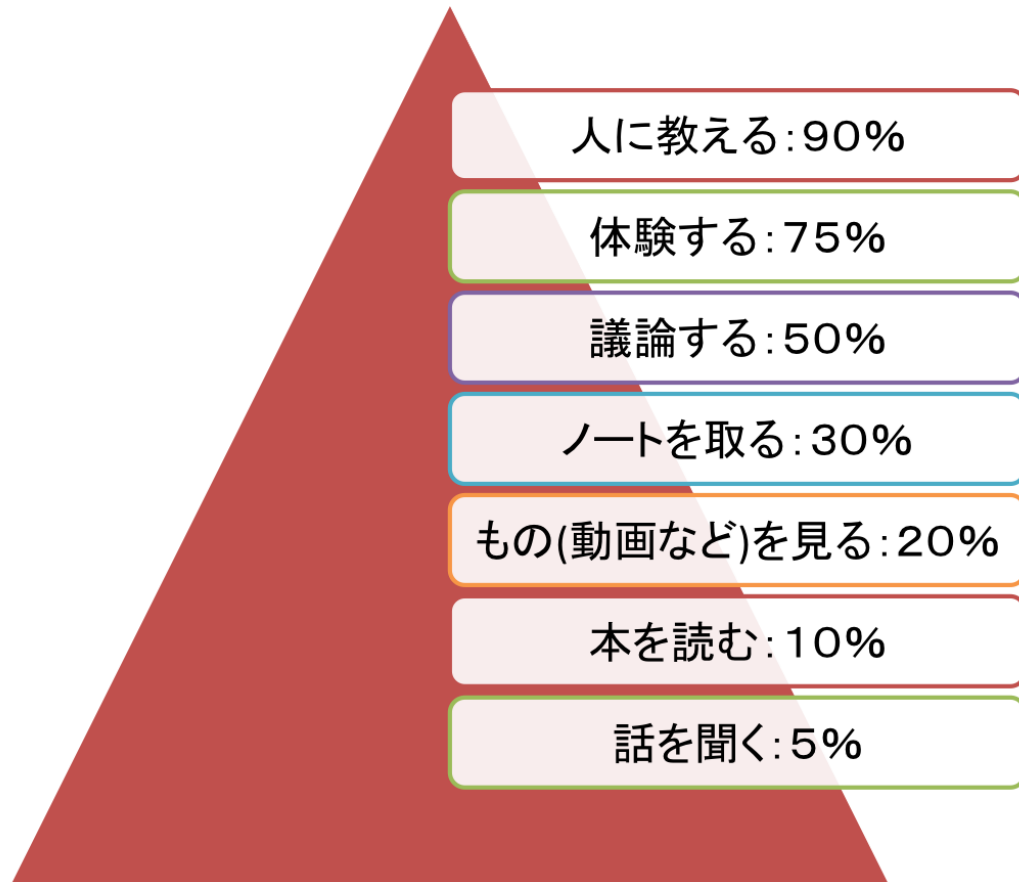
新曜社

「四快のすすめ」は眠りの専門家、食の専門家、排泄の専門家、そして運動の専門家に参加していただいたの一冊です。「動物の生存に必要な行動には、快が伴っているに違いない」、ということから出発した発想で、寝る、食べる、出す、動く、という行為はどれも快を伴います。だからこれらの行動はヒトという動物の生存に有利に働くに違いありません。そこでこれらの行為、そして快を大切にしよう、という趣旨に賛同してくださった皆様のご協力で出来上がった一冊でした。ただその時から出版社には「四」というのはどうも出版物には適していない、ぜひ七か八にして欲しい、といわれていたのでした。そして最近になってようやくほぼ決めることができました。一つは笑う快、二つ目は泣く快、三つめは遊ぶ快、そして四つ目は識る快です。最初の四快にあった動については、さまざまな理由で身体を動かさない方もおいでなので、八快には含めますが、七快には含めないようにしようと思っています。生きるに必須な生理現象である、寝る、食べる、出す。辺縁系に由来する、笑う、泣く。そして皮質に由来する、遊ぶ快と識る快。これらをあわせての七快で、これに動くを含めると八快です。

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昼行性の動物。
- 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 を目指して欲しい。
- 他の方の邪魔しないで、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、
- → 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 (最後の10分)
- ほぼ毎回何らかの提出物あり

頭の体操

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。

ほぼ毎回提出物あり

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	
10月17日	ねむり学入門のはじめに、1,2章
10月24日	ねむり学入門 3, 4
10月31日	ねむり学入門 5, 6
11月7日	ねむり学入門 7, 8
11月14日	ねむり学入門 9, 10
11月21日	ねむり学入門 11、12
11月28日	ねむり学入門13, 14
12月5日	ねむり学入門15,16
12月12日	ねむり学入門 付録、おわりに
12月19日	なし(プロコン)
1月8日	なし(試験)

ほぼ毎回提出物あり

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17日	ねむり学入門のはじめに、1,2章
10月24日	ねむり学入門 3, 4
10月31日	ねむり学入門 5, 6
11月7日	ねむり学入門 7, 8
11月14日	ねむり学入門 9, 10
11月21日	ねむり学入門 11、12
11月28日	ねむり学入門13, 14
12月5日	ねむり学入門15,16
12月12日	ねむり学入門 付録、おわりに
12月19日	なし(プロコン)
1月8日	なし(試験)

育児日誌！？まずは母子手帳

- 母子健康手帳(母子手帳)を可能な範囲で入手
- できない方は検索(母子健康手帳、厚生労働省)
厚労省の省令様式あるいは任意様式 を参照

母子健康手帳

- http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/s2016_10.pdf
- “母子健康手帳” を検索
- 母子健康手帳について | 厚生労働省 をクリック
- 母子健康手帳について
- 母子健康手帳の様式について
- PDF 省令様式 [3,630KB] をクリック

育児日誌！？

- 母子健康手帳(母子手帳)を可能な範囲で入手
- できない方は検索(母子健康手帳、厚生労働省)
厚労省の省令様式あるいは任意様式 を参照
- 七～八快の発達の記録が母子健康手帳
- 自ら母子健康手帳を書く経験を
- ただし時間の関係で2週間の育児日誌とします。
- 育児対象を次週までに決め、連れて来てください。
- 育児日誌の様式は・・・

あなたにとって眠りとは？

この講義を選択したわけ

時間があれば講義を選んだわけを
ご発言ください

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17日	ねむり学の基礎1
6	10月24日	ねむり学の基礎2
7	10月31日	ねむり学の基礎3
8	11月7日	寝不足では..
9	11月14日	睡眠関連疾患
10	11月21日	眠りの社会学
11	11月28日	ねむり学のまとめ
12	12月5日	Pro/Con のテーマ決定
13	12月12日	Pro/Con の準備
14	12月19日	Pro/Con
15	1月8日	試験

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。
-
- 2018年のテーマは講義内容を受けて、12月に決定。

Take Home Message

- 七～八快の勧め

- 宿題は

可能な範囲でご自身の母子手帳を入手あるいは厚生労働省の様式の入手。

育児するお子さんを連れてきてください。

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？