

# 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	10月2日	オリエンテーション
2	10月9日	眠りの現状1(ぜひ見て欲しいビデオ上映)
3	10月16日	眠りの現状2
4	10月23日	眠りの加齢変化
5	10月30日	ねむり学の基礎1
6	11月6日	ねむり学の基礎2
7	11月13日	ねむり学の基礎3
8	11月20日	寝不足では..
9	11月27日	睡眠関連疾患
10	12月4日	眠りの社会学
11	12月11日	ねむり学のまとめ
12	12月18日	Pro/Con (or 研究発表)のテーマ決定
13	1月8日	Pro/Con (or 研究発表)の準備
14	1月15日	Pro/Con (or 研究発表)
15	1月22日	試験

# 5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。
- テーマは好きな言葉は。
- ではまず考える30秒。

# ナイトタイムエコノミーについて1/2

- 寝不足の人を増やすのでは、「情熱をもってミッションをやり抜く旗振り役となるチームの組織が成功のポイント」という言葉は、根性論の悪い例。健康環境の双方に悪い影響しかない、とても良いこと、今よりさらに日本旅行に来てよかったと思ってもらえるよう、ナイトタイムエコノミー推進に向けた方策を考えていくべき、たくさんの利点(仕事の需要喚起、文化を広める、ロボット開発産業の成長)がある反面、働き手は集まるのか、睡眠の大切さを理解していない、何が効率の良いやり方かわかってほしい、驚いた、危険、日本で過ごしている人にとっては適していない、現地人を守るか、観光客から搾取するかしか選べないのは悲しい、人々の健康とは全く反対のことを推し進めようとしている、経済を活性化させることしか頭にない、生活者に対するどのような配慮が行われているのか気になった、政府の働き方改革と矛盾する、睡眠時間がとても短い日本が4、結構とっているアメリカの真似をしてより働いて睡眠時間を短くすることはあり得ない、楽しそう、節電など環境問題への対策は、非常に良い、治安の悪化など伴うデメリットはかなり大、成功させるために払った犠牲のほうが多くなりそう、理解できる、夜通しではなく夜遅くまでで十分では、経済効果の下で見えない誰かを犠牲にしている可能性がある、弊害のほうが多い、ヒトは昼行性なので夜駆り出すのはやめてほしい、比較的夜型の人には良い、経済を回すことも大切ですが、人の重荷は大きい、とんでもないことをしているな、

# ナイトタイムエコノミーについて2/2

- 夜の水族館/博物館/ミュージカルなどとても行ってみたい、多くの人の生活リズムを乱すムーブメント、面白そう、夜は寝ることが重要なので大丈夫なのだろうか、夜間勤務をわざわざ増やさなくてもいいんじゃないか、普通勤務の人が安心して働けるようになってからにしてほしい、夜の人手はどこから持ってくるのだろうか、面白そうだけど怖い、生活リズムを乱す人が増えるのでは、良いこと、あくまで人は昼行性の生き物、頑張る限度の一線を越えようとしている、日本の夜が外国人にとって物足りなく感じる部分があるのは確か、人材確保が課題、治安の維持が難しくなる、提案した人は日本の睡眠事情を分かっていない、ますます日本の睡眠時間は短くなりそう、だから地球が夜でも明るくなってしまうのだ、犠牲が多い、労働省の意見を聞くべき、経済効果はある、昼に行えるものも多くある、とても良い取り組み、眠りの質は悪くなる、仕事をして夜遅くまで活動しなければならない人が増え睡眠不足の人が増える、夜間労働者がさらに必要になる、長続きしない夢物語、観光地ではあえて夜遅くまで遊ばなくてゆっくりするのも大切、しっかり眠れる時間をとれるならよい、メリットもあると思うが、今の日本では失うものが多い、海外の夜は驚くほど賑やか、時差の関係で昼間に眠くなる人もいるのでそのような人が利用することはよい、驚いたのが労働の項目で、「夜間に働くことへの不安、マイナスイメージの払しょく」が課題とされていて、課題解決の方向性が「従業員、雇用主への教育の実施」そして割増料金などで労働環境を整備し、夜間のビジネスを創造、それが成立するビジネスモデルを構築していくことが必要」とあり、ひたすら怖かった、外国人は楽しめるが、目先の利益に少しとらわれすぎている

# 前回のtake home message

- ヒトは昼行性の動物

# 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; 原発は必要か否か？
- 2012; 会社におけるお昼寝制度
- 2013; コンビニ等の24時間営業
- 2014; LINEの既読機能
- 2015; スマホを幼い時から使わせることの可否
- 2016; 就活で身だしなみを統一するか否か
- 2017; AIの普及に賛成か反対か
- 2018; 子供(0-6歳)とスマホ

- GWでテーマあるいは決めるプロセスを、決めてください。



# 2019年のproconのテーマはキャッシュレス

- 賛成はABCDE
- 反対派FGHIJ

# テストの回答はグループで調べて発表

- A; 1, 11, 21, 31, 41
- B; 2, 12, 22, 32, 42
- C; 3, 13, 23, 33, 43
- D; 4, 14, 24, 34, 44
- E; 5, 15, 25, 35, 45
- F; 6, 16, 26, 36, 46
- G; 7, 17, 27, 37, 47
- H; 8, 18, 28, 38, 48
- I; 9, 19, 29, 39, 49
- J; 10, 20, 30, 40, 50

難しかった問題は番号？