

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

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
- 今までで一番おいしかった食事。
- ではまず考える30秒。

FB 1

あなたにとって眠りとは？

幸福なこと、欠かせない**もの**、厄介なもの、ストレス発散、ステキだけど時には邪魔、身体を休ませる**方法**、至福の**時間**、必要不可欠、活動力の源、重要かつリラックスできる幸せな**瞬間**、好きな**こと**、大切だけど一番じゃない、休息、生活の要、疲れを取るもの、生活に重要で必要、一番幸せ、俗世からの開放、元気の源、エネルギーチャージ、エネルギーを蓄える時間、かかせないこと、なくてはならない大切なもの、絶対に必要、唯一公認の現実逃避の手段、癒し、絶対に必要な**行為**、リセット、とても大切な行為、大好き、大切だけど恐ろしい

先週のみなさんのお答えから(2019)

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	25.5	24.2	23.1	22.5
標準偏差	1.7	1.1	1.1	1.2
最大	30.5	27.5	26.0	27.0
最小	22.0	22.5	21.0	20.0
睡眠時間	6.4	6.4	7.1	8.1
標準偏差	1.8	1.1	1.1	1.2
最大	11.0	8.0	9.0	10.0
最小	2.0	3.0	4.0	4.0

前年の先輩のお答えから(2018)

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	25.5	23.9	23.3	22.2
標準偏差	1.7	1.1	1.6	1.3
最大	28.0	26.0	27.0	24.0
最小	20.0	22.0	21.0	20.0
睡眠時間	6.5	6.5	7.2	8.4
標準偏差	1.1	1.4	1.5	1.5
最大	8.5	9.0	10.0	12.0
最小	4.0	2.5	4.5	6 .0

前前年の先輩のお答えから(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

先輩のお答えから(2016)

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	24.8	24.2	23.1	22.2
標準偏差	2.1	1.1	1.0	1.0
最大	27.5	26.5	25.0	25.0
最小	19.0	22.5	21.0	21.0
睡眠時間	6.6	6.3	7.1	8.4
標準偏差	1.5	1.0	1.1	1.0
最大	11	8.0	9.0	10.0
最小	4	4.5	5.0	6.0

先週のみなさんのお答えから(2015)

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	25.2	24.1	23.5	22.1
標準偏差	1.5	1.2	1.0	1.0
最大	29.0	27.0	27.0	24.0
最小	21.0	20.0	22.0	20.0
睡眠時間	6.1	6.2	7.0	8.5
標準偏差	1.6	1.3	1.1	1.1
最大	9.0	10.0	9.0	11.0
最小	0	2.0	4.0	6.0

先輩のお答えから(2014)

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	25.5	23.9	23.2	21.9
標準偏差	1.4	1.0	1.0	0.9
最大	28.0	26.0	26.0	24.0
最小	23.0	22.0	21.0	20.5
睡眠時間	6.6	6.5	7.3	8.7
標準偏差	1.4	1.0	0.9	0.9
最大	9.0	8.5	9.0	10.0
最小	4.0	4.5	4.5	6.0

先週の皆さんの答えから(2013)

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	24.9	24.3	23.5	22.0
標準偏差	1.1	0.9	1.0	1.0
最大	27.5	27	26.6	25
最小	22	22	22	20
睡眠時間	6.0	5.9	6.9	8.4
標準偏差	1.5	0.8	1.0	1.1
最大	10.0	7.5	8.5	11.0
最小	3.0	3.0	4.0	6.0

先週の皆さんの答えから(2012)

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	24.9	24.0	23.3	22.0
標準偏差	1.5	1.1	1.0	0.9
最大	28	26	26	24
最小	19.5	21.5	21.5	20
睡眠時間	6.6	6.3	7.2	8.6
標準偏差	1.5	1.0	1.0	1.1
最大	13	9.2	9.0	11.0
最小	3.5	4.0	4.0	5.0

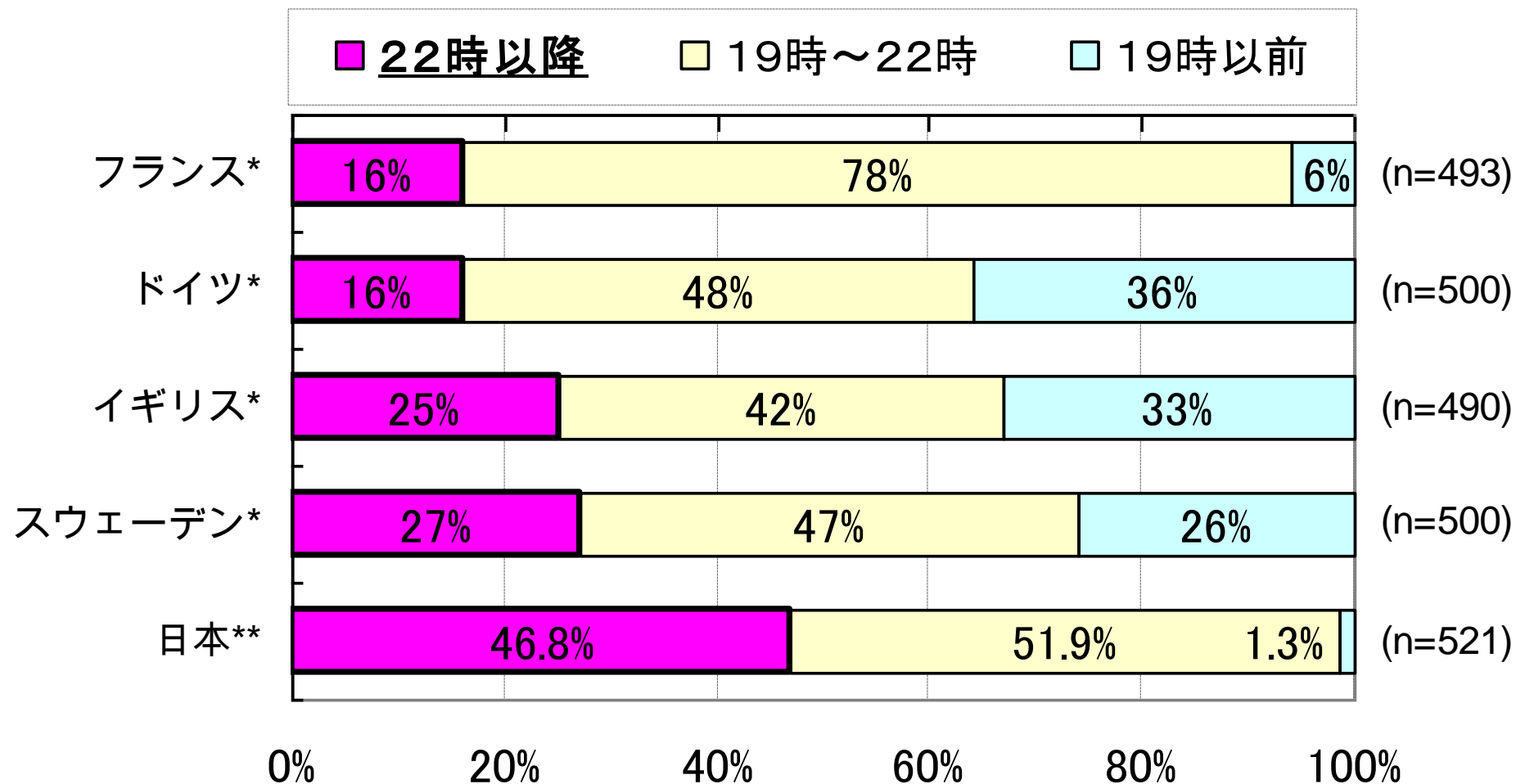
Take Home Message

- 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。

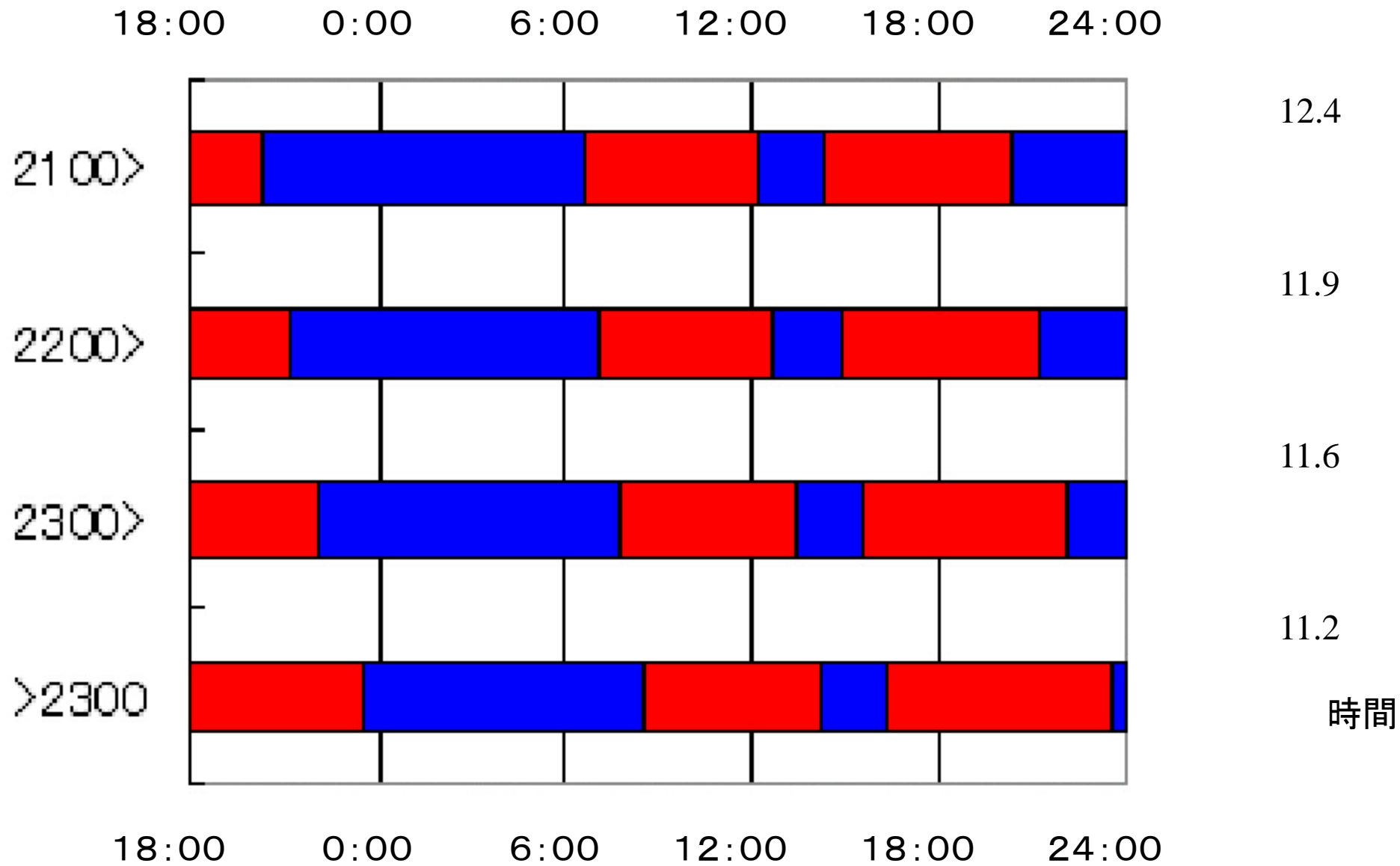
<赤ちゃんが寝る時間の国際比較>



* 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)

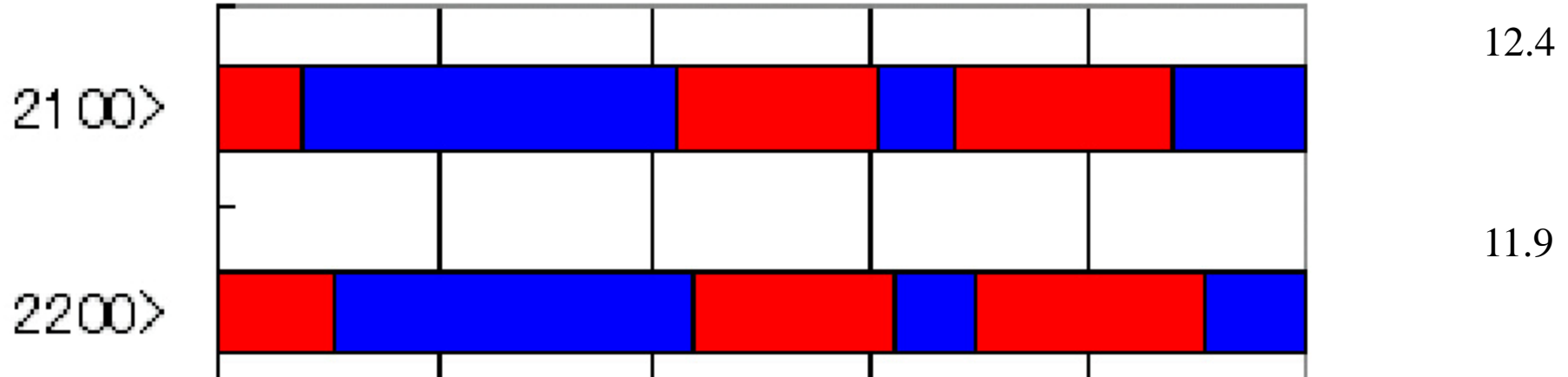
** パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子供)

1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

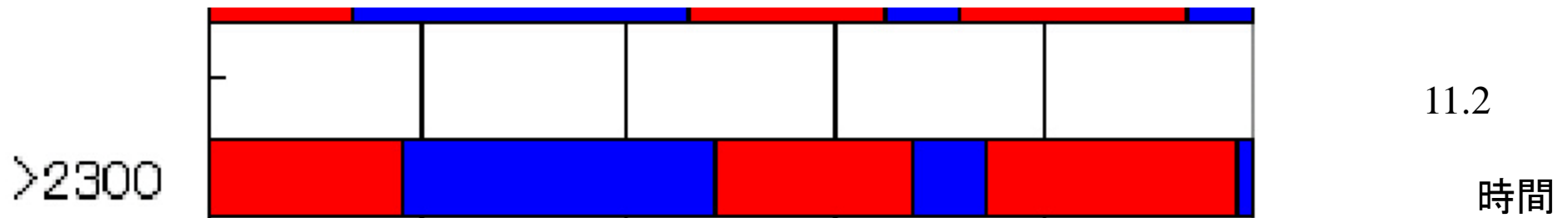


1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

18:00 0:00 6:00 12:00 18:00 24:00



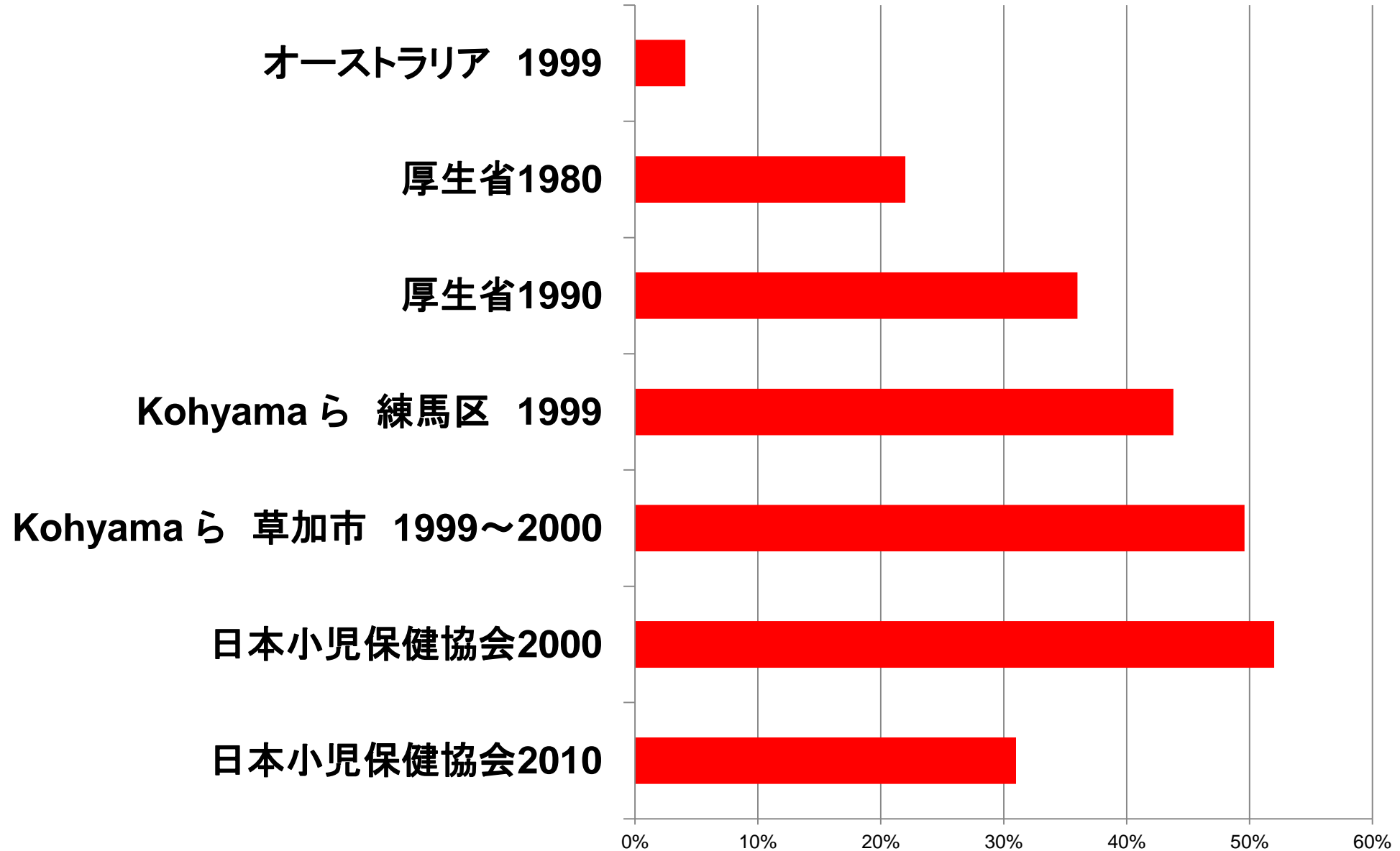
夜ふかしでは睡眠時間が減る



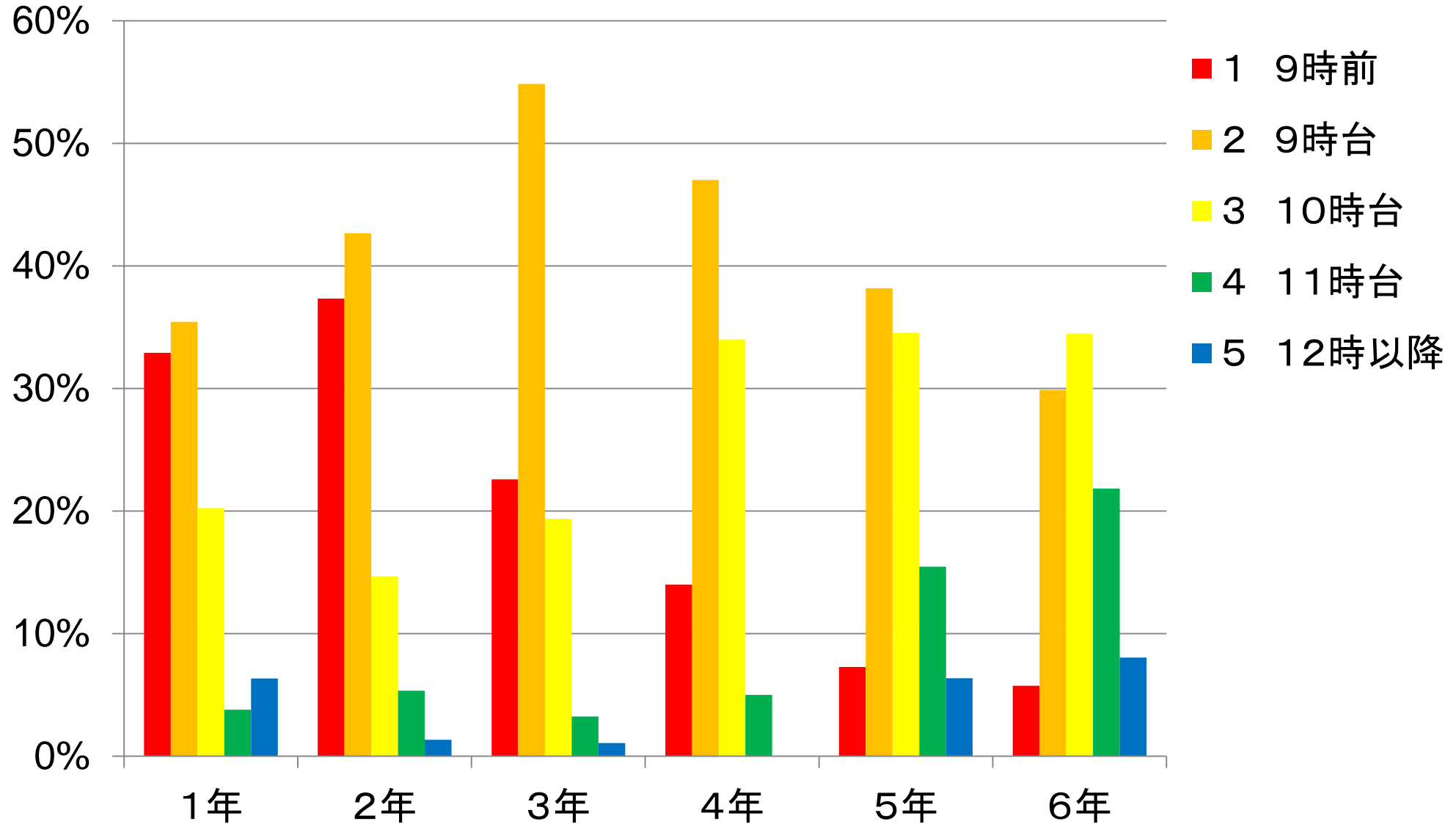
ヒトは昼間は寝にくい昼行性の動物！夜行性じゃない！

18:00 0:00 6:00 12:00 18:00 24:00

夜10時以降に就床する3歳児の割合



真〇小学校児童の就床時刻(2011年10月)

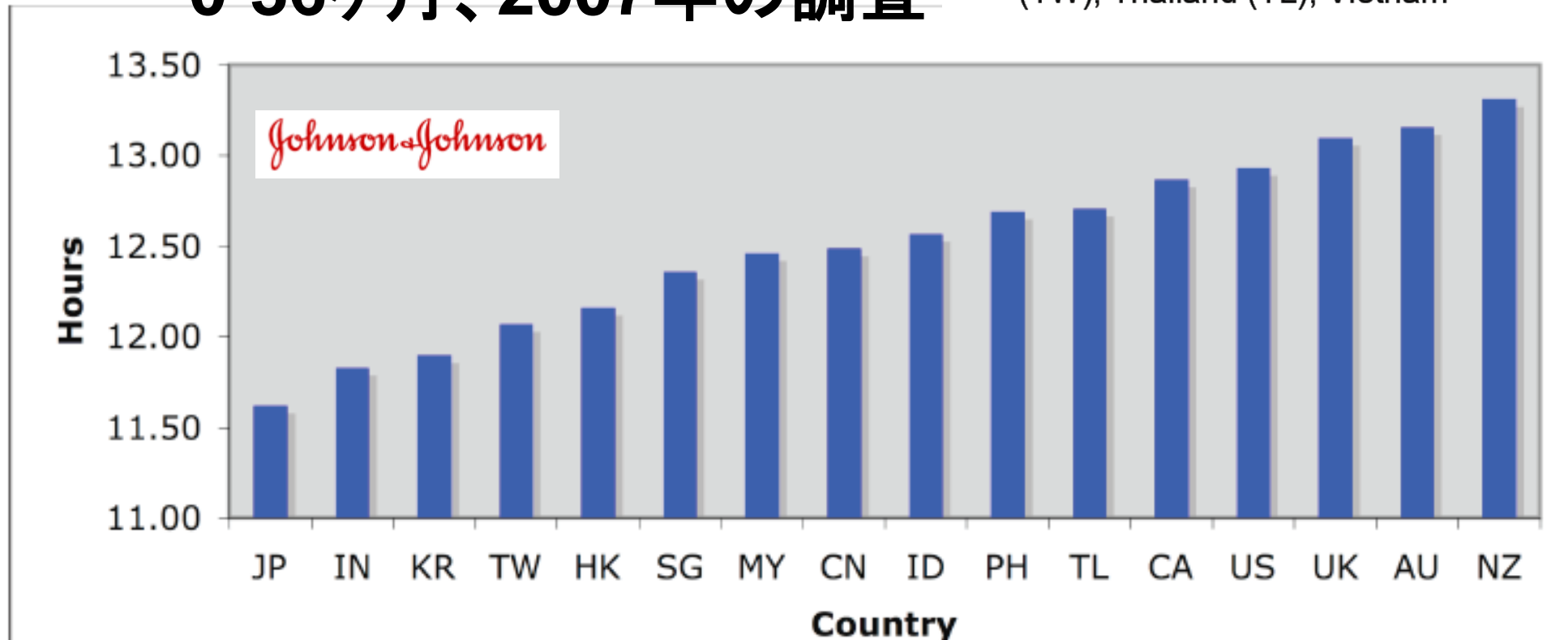


Total sleep time

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。



日本の赤ちゃんの睡眠時間は短い但那原因は昼寝の短さ！？

日本よりも長い昼寝をとっても、日本よりも早寝の国がある。

世界17の国と地域での、昼寝の長さ、昼寝+夜の眠りの長さ、就床時刻

	Nap duration	Total sleep duration (nap + night sleep)	Sleep onset time
Australia	2.99	13.16	19:43
Canada	2.90	12.87	20:44
China	3.00	12.49	20:57
Hong Kong	3.14	12.16	22:17
Indonesia	3.36	12.57	20:27
India	3.41	11.83	22:11
Japan	2.19	11.62	21:17
Korea	2.49	11.90	22:06
Malaysia	3.27	12.46	21:47
New Zealand	2.70	13.31	19:28
Philippine	3.53	12.69	20:51
Singapore	3.11	12.36	21:38
Thai	2.81	12.71	20:53
Taiwan	3.34	12.07	22:09
UK	2.61	13.10	19:55
USA	3.18	12.93	20:52
Vietnam	3.67	12.99	21:44

- ・日本よりも昼寝を多くしている国であっても、日本よりも就床時刻が早い国が

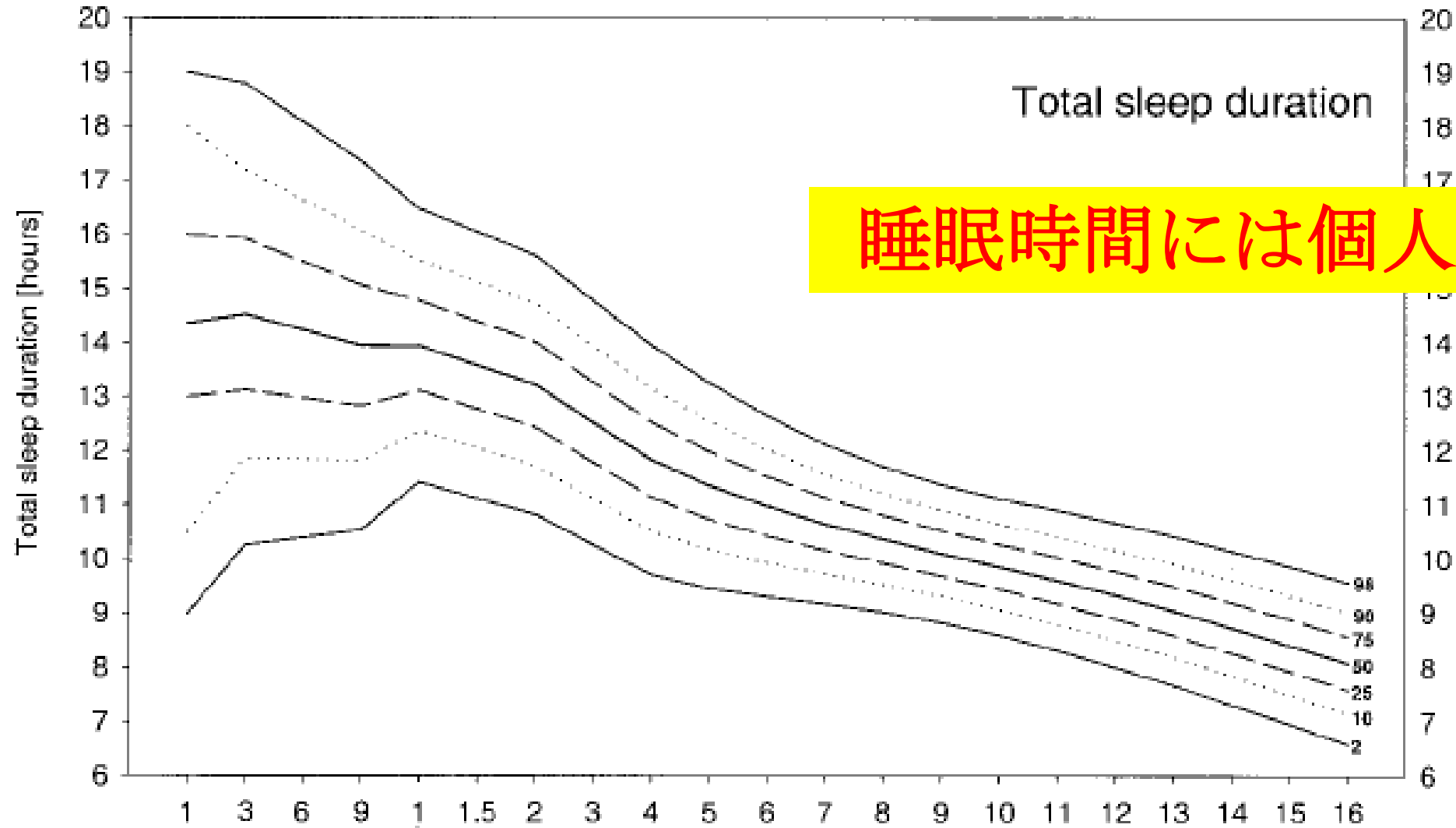
3歳未満(オーストラリア、カナダ、中国、インドネシア、ニュージーランド、フィリピン、タイ、米国、英国)、
であっても(Mindelら、2010)、

3-6歳(タイ、米国)であっても(Mindelら、2013)

存在する。

- ・日本の4歳児で昼寝の長さと言間の睡眠時間との関係を見ても有意な差を見出さず、「保育園児の就寝時刻の遅さは昼寝のせいだけではない可能性を示唆している」とする報告もある(三星ら2012)。

- ・日本における乳幼児の夜間の睡眠環境への配慮が充分でない可能性を指摘したい。



Sleep Duration From Infancy to Adolescence: Reference Values and Generational Trends

Ivo Iglowstein, Oskar G. Jenni, Luciano Molinari and Remo H. Largo
Pediatrics 2003;111;302-307

GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR AND SLEEP | FOR CHILDREN UNDER 5 YEARS OF AGE



1歳未満

PHYSICAL ACTIVITY

at least **30** minutes

SEDENTARY SCREEN TIME

0 minute

GOOD QUALITY SLEEP

14-17 hours
(0-3 months of age)

12-16 hours
(4-11 months of age)

1-2歳

PHYSICAL ACTIVITY

at least **180** minutes

SEDENTARY SCREEN TIME

0 minute
(1 year of age)

no more than **60** minutes
(2 years of age)

GOOD QUALITY SLEEP

11-14 hours

3-4歳

PHYSICAL ACTIVITY

at least **180** minutes

of which at least **60** minutes moderate to vigorous

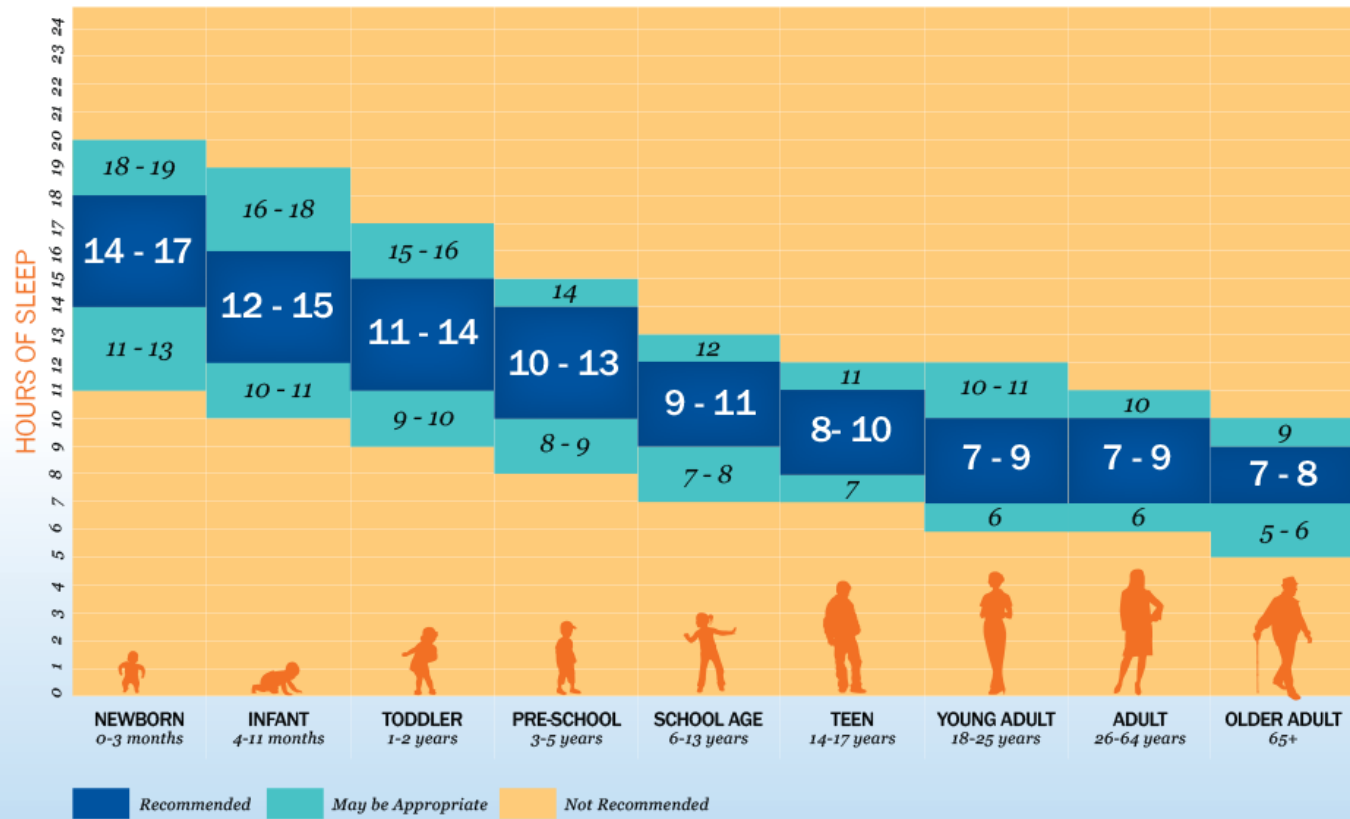
SEDENTARY SCREEN TIME

no more than **60** minutes

GOOD QUALITY SLEEP

10-13 hours

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



小児の推奨睡眠時間（含む昼寝）
 乳児（4-12ヶ月） 12-16時間
 1-2歳 11-14時間
 3-5歳 10-13時間
 6-12歳 9-12時間
 13-18歳 8-10時間

Paruthi S, et al.: Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med, 2016;12:785-786.

昼寝をしない割合

	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
1980(日本小児保健協会)			39%	51%	51%
1990(日本小児保健協会)			47%	61%	61%
2000(日本小児保健協会)			47%	64%	64%
2010(日本小児保健協会)	6%	26%	45%	64%	64%
2013(福田)		70%	80%	90%	95%

幼児の基本的な生活習慣

1935-36年と2003年との比較

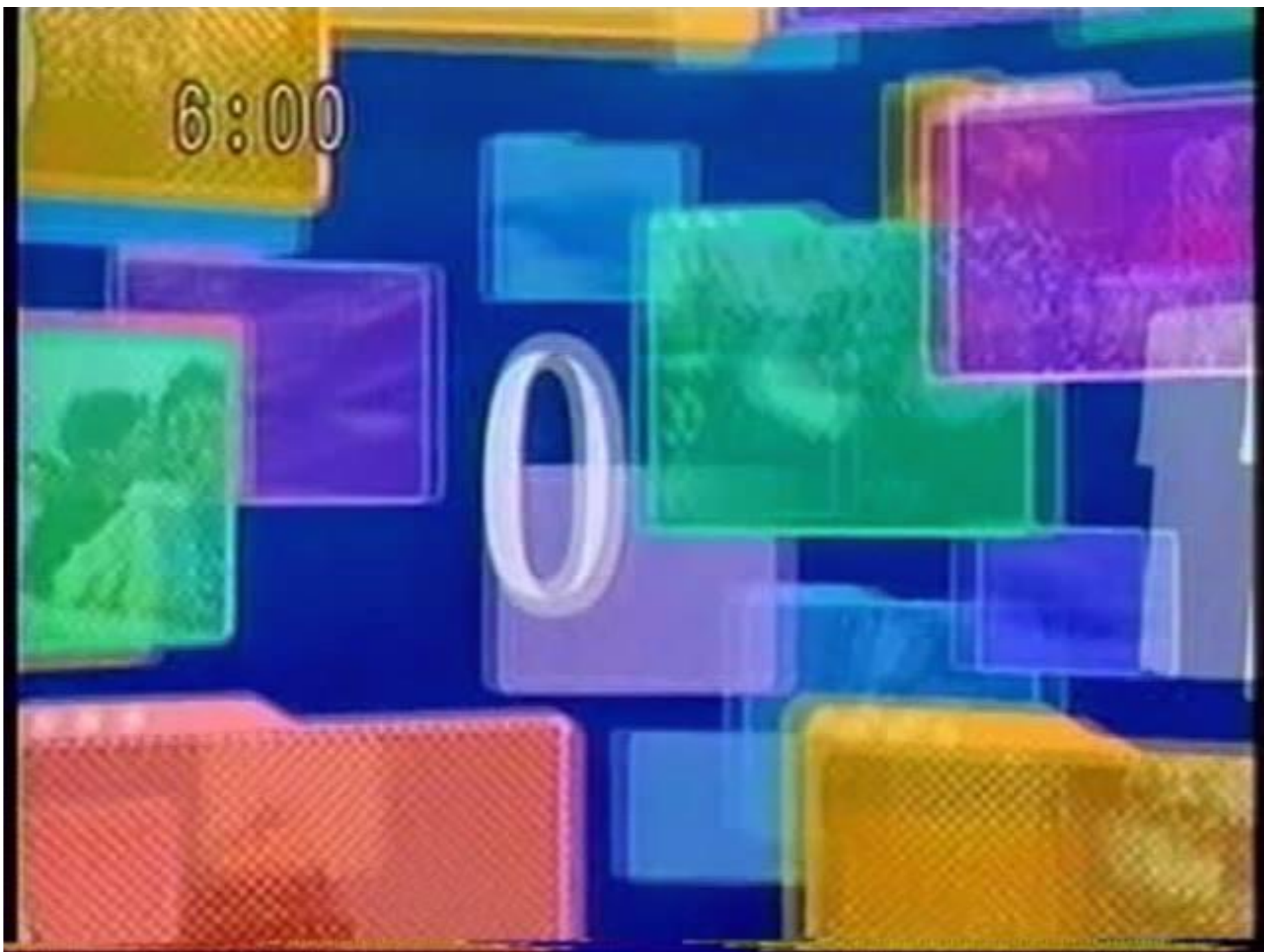
(谷田貝公昭、高橋弥生)

	山下俊郎	谷田貝&高橋
時期	1935-1936	2003
対象年齢	6ヶ月～8歳	6ヶ月～9歳
人数	562名	1059名
就寝時刻のピーク	19:00～19:59	21:00～21:59
もっとも遅い就寝時刻	22:00～22:59	2:00～2:59
昼寝の終止	3歳6ヶ月	6歳
総睡眠時間(夜間) 1歳台	12:19(10:53)	12:06(10:20)
総睡眠時間(夜間) 2歳台	11:40(10:55)	11:05(9:41)
総睡眠時間(夜間) 3歳台	11:18(10:58)	11:03(9:41)
総睡眠時間(夜間) 4歳台	10:55(10:52)	10:45(9:42)
総睡眠時間(夜間) 5歳台	10:55(10:54)	10:19(9:44)
総睡眠時間(夜間) 6歳台	10:49(10:49)	10:11(9:45)

70年前に比し総睡眠時間は最長で38分短い、夜間睡眠時間は1時間以上短い。

最近では夜間の睡眠時間不足を昼寝で補っている！？

6:00



感想を 作文 共有 発表

Take Home Message

- 子どもの眠りは大人の眠りの反映