

# 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

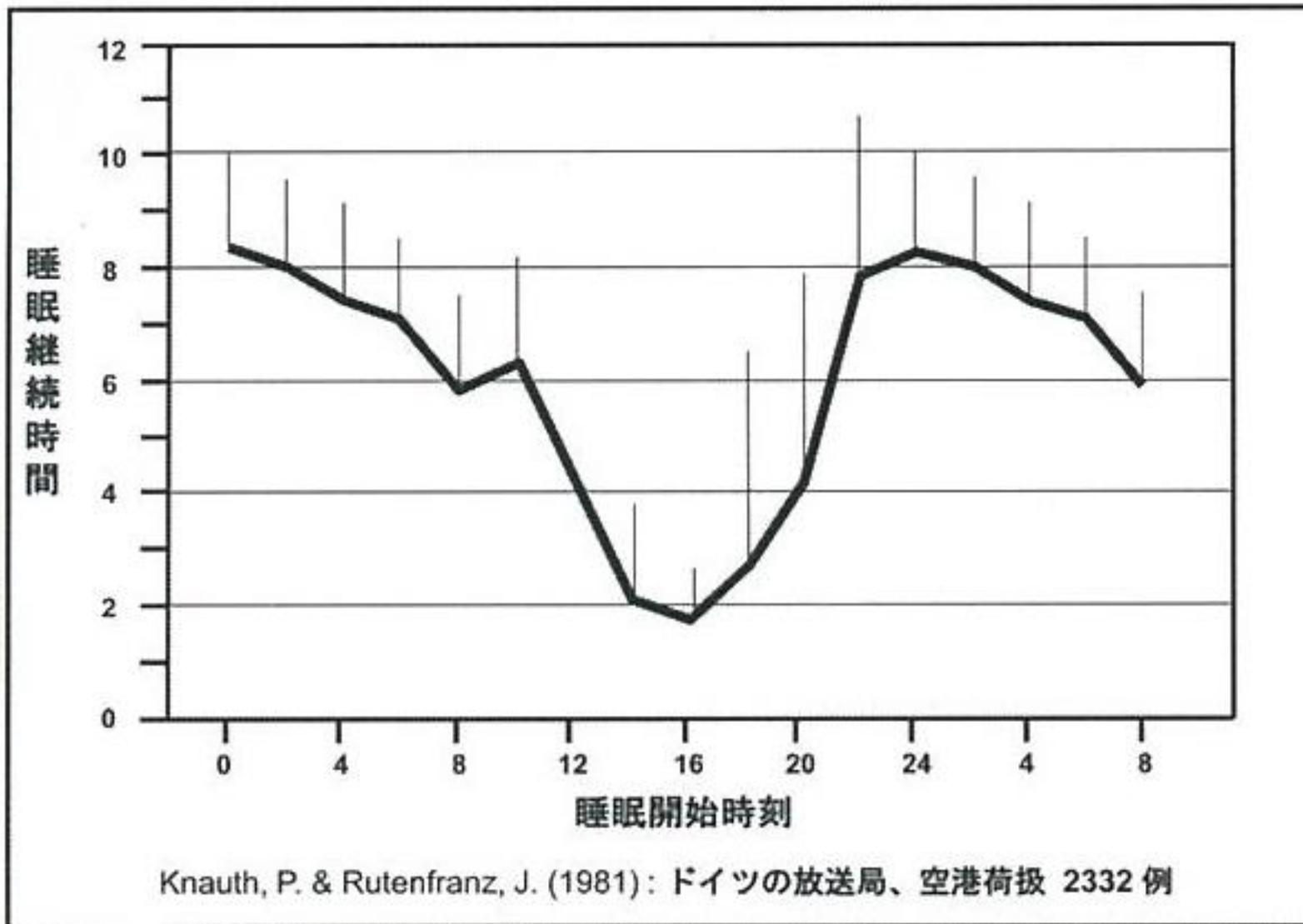
# 3人グループを作って

- 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
- 最近泣いたのはどんな時？
- ではまず考える30秒。

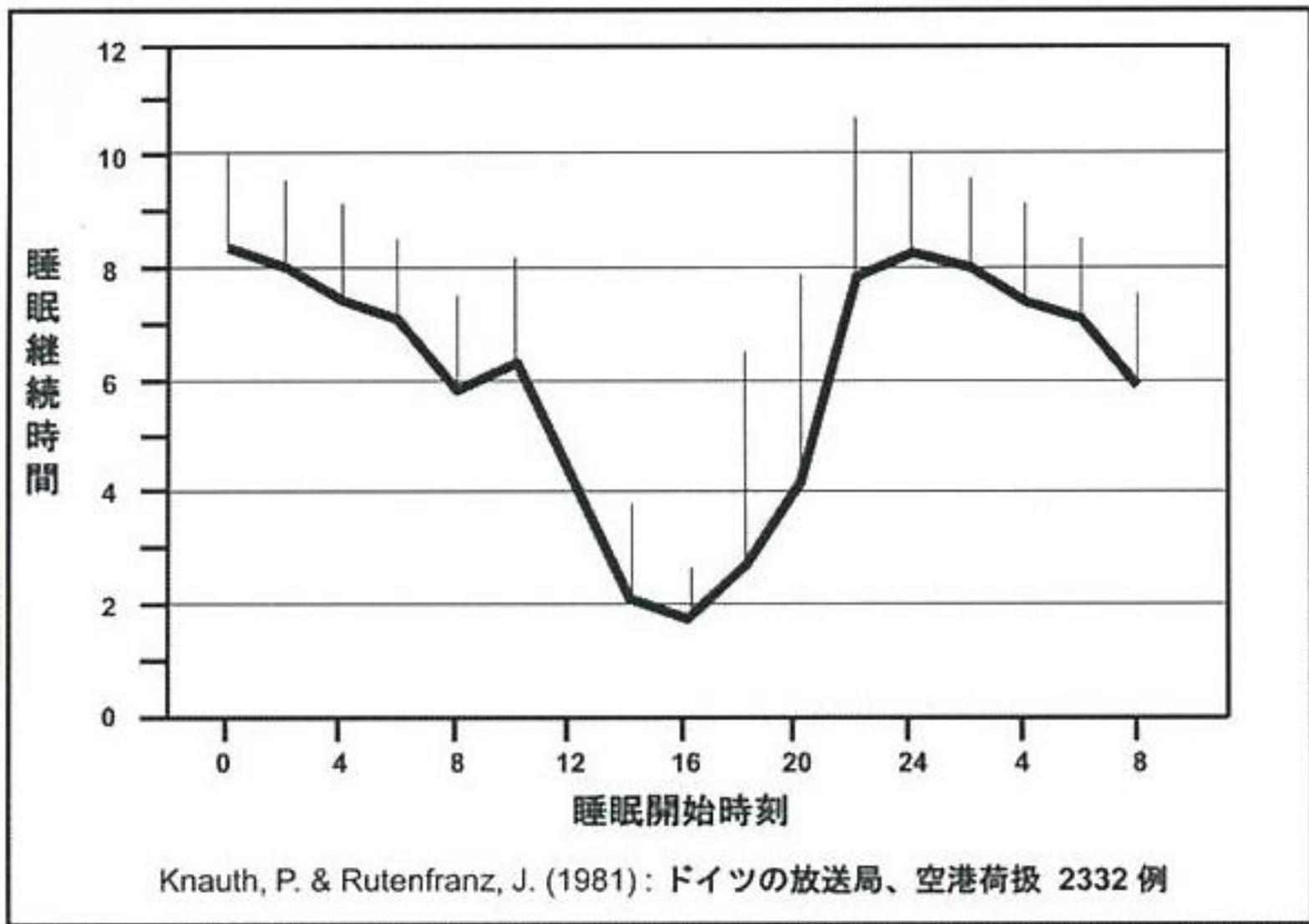
# ビデオの感想

- 衝撃的、驚いた、悲しくなった、びっくりした、すごい、信じられない。子どもは自然に寝るものではなく、親が寝かしつけてあげるもの。
  - 養育者の働きかけが重要であることが広く世に広まるとよりよくなるのでは。
  - 子どもを大切に扱ったりスポットライトを当てて考えることによって、将来私たちも行きやすい社会になっていく
  - 最後に楽しそうに遊んでいて安心した。きっとお母様はお父様の何倍も大変だった。子育ては難しい。
  - 親に早く寝なさいと怒られたのを思い出し、親側の気持ちがとてもわかった。
  - 子どもは自然に寝るのではなく、環境や大人の中しつけが必要。ルールを作ることが大切。
  - この子は将来どうなってしまうだろう。母に感謝。
  - 両親だけでは解決できない部分の支援、子を持つ働く親の労働環境も見直しサポートすべき。
  - バイト先は24時まで営業しているのですが、弊社まで親子(小学生)がいたりして目を疑うことがある。
  - 親は親でとても困っている。泣いている子どもをどうやったら泣き止むのか、というのを考えたときに、DVDやスマホを見せているんだな。
  - 早起き早寝をさせる母を意地悪だと思っていましたが、この生活リズムのおかげで遅刻は一回もありませんでした。
  - 人間に生活習慣がいかに関与するかを感じた。
  - 電子機器の発達によりさらに子育ては難しくなっているが、逆に眠りを促すアプリの利用で酔う眠りが手に入る。よいも悪いも紙一重。
  - うちの家族は夜型なので、とかで済ませられるのがすごい。
  - 下の子もかわいそう。自分の親に感謝。
  - ビデオを見続けている男の子を客観的に見ていて、自分が夜更かしをしてYouTubeをみたり、スマホをしているのはこんな姿なのかと思い、自分自身を客観的に見ているような気持ちになった。
  - 子どもができたなら、子どもが夜しっかり眠れるような工夫をしてあげて忘れないようにしたい。
- 
- グループで意見を共有してください。

母子手帳を見ての感想を作文、共有、発表

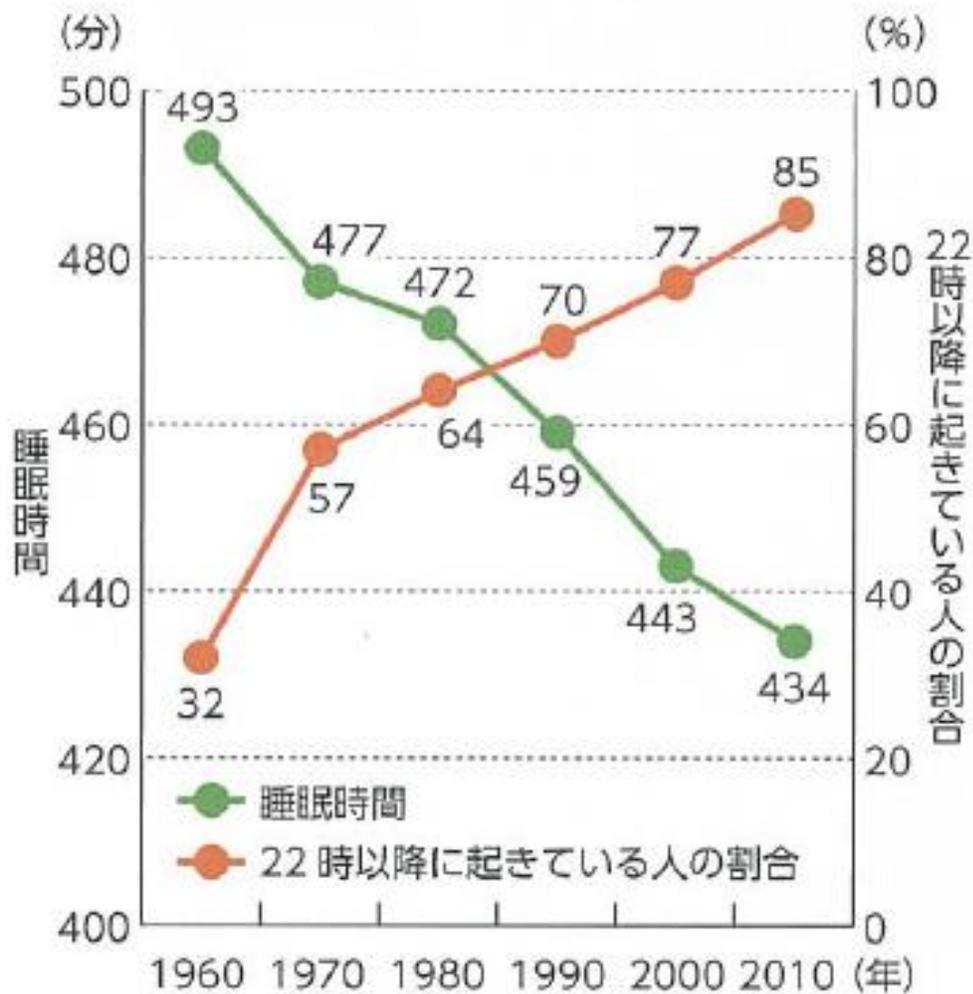


このグラフから言えることは？



**ヒトは昼間は寝にくい昼行性の動物！夜行性じゃない！**

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

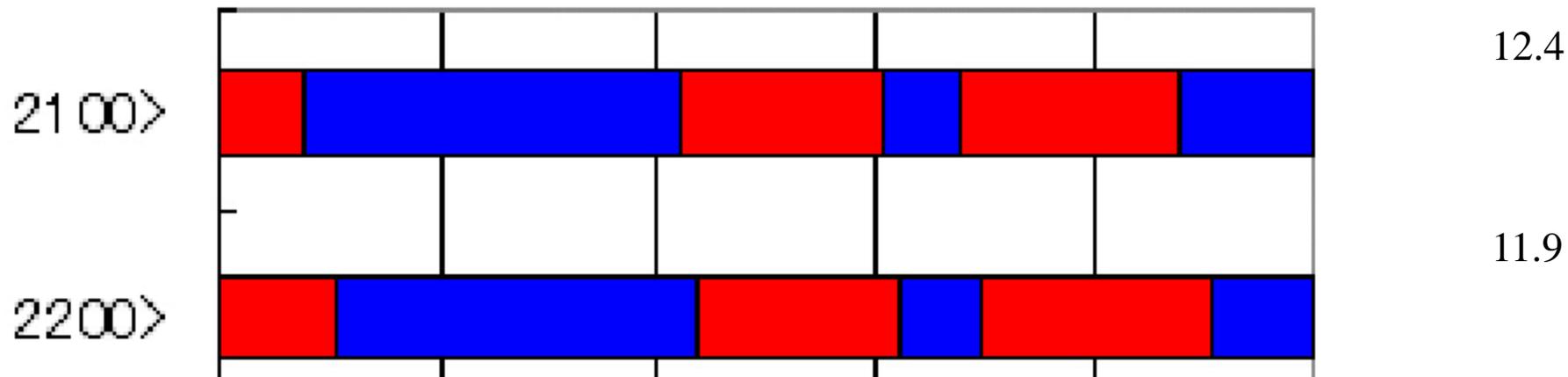


NHK 国民生活時間調査, 総務省「社会生活基本調査」より作図

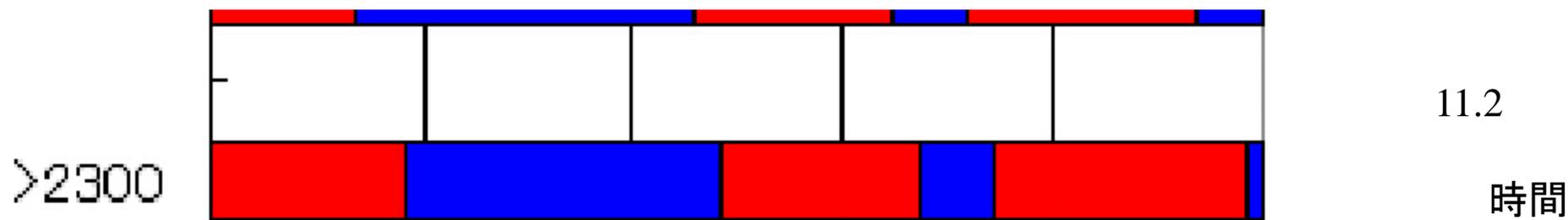
夜ふかしになると睡眠時間が減ってしまう。  
だからヒトは昼間は寝にくい昼行性の動物！  
夜行性じゃない！

# 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

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！**

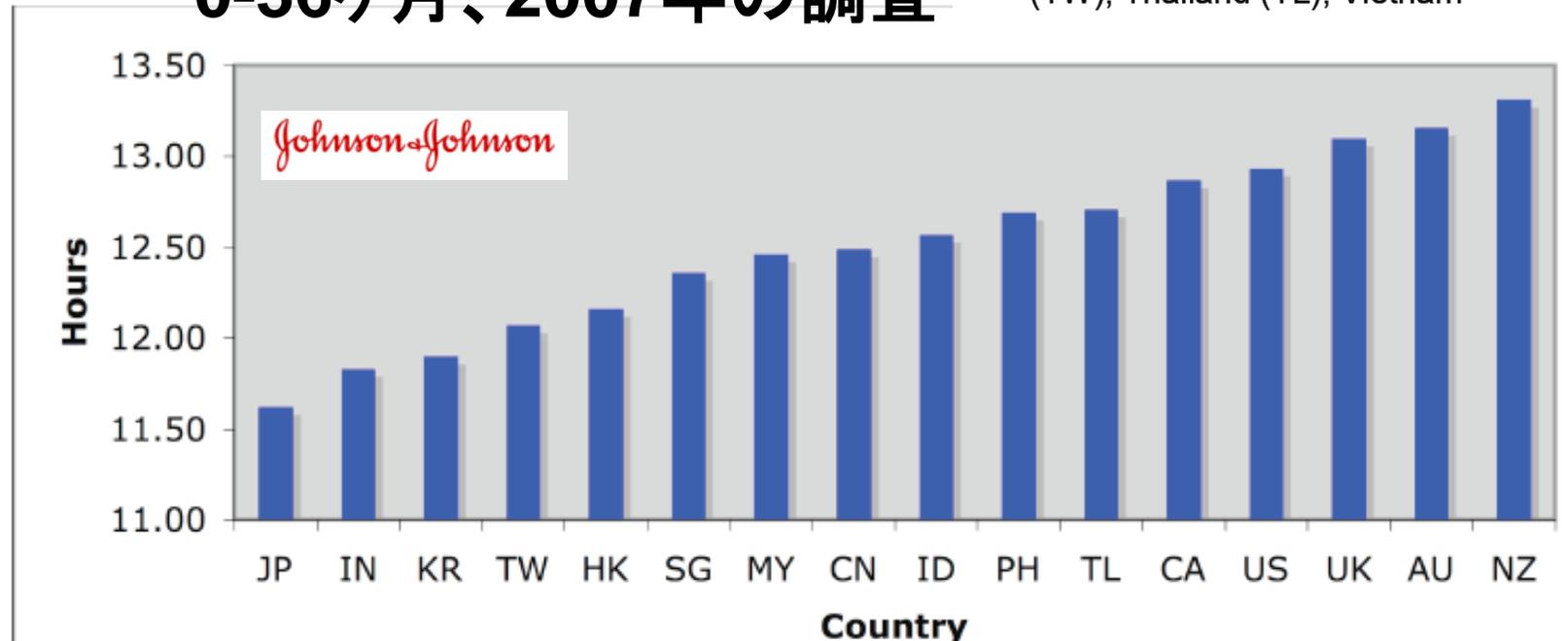
18:00 0:00 6:00 12:00 18:00 24:00

# Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

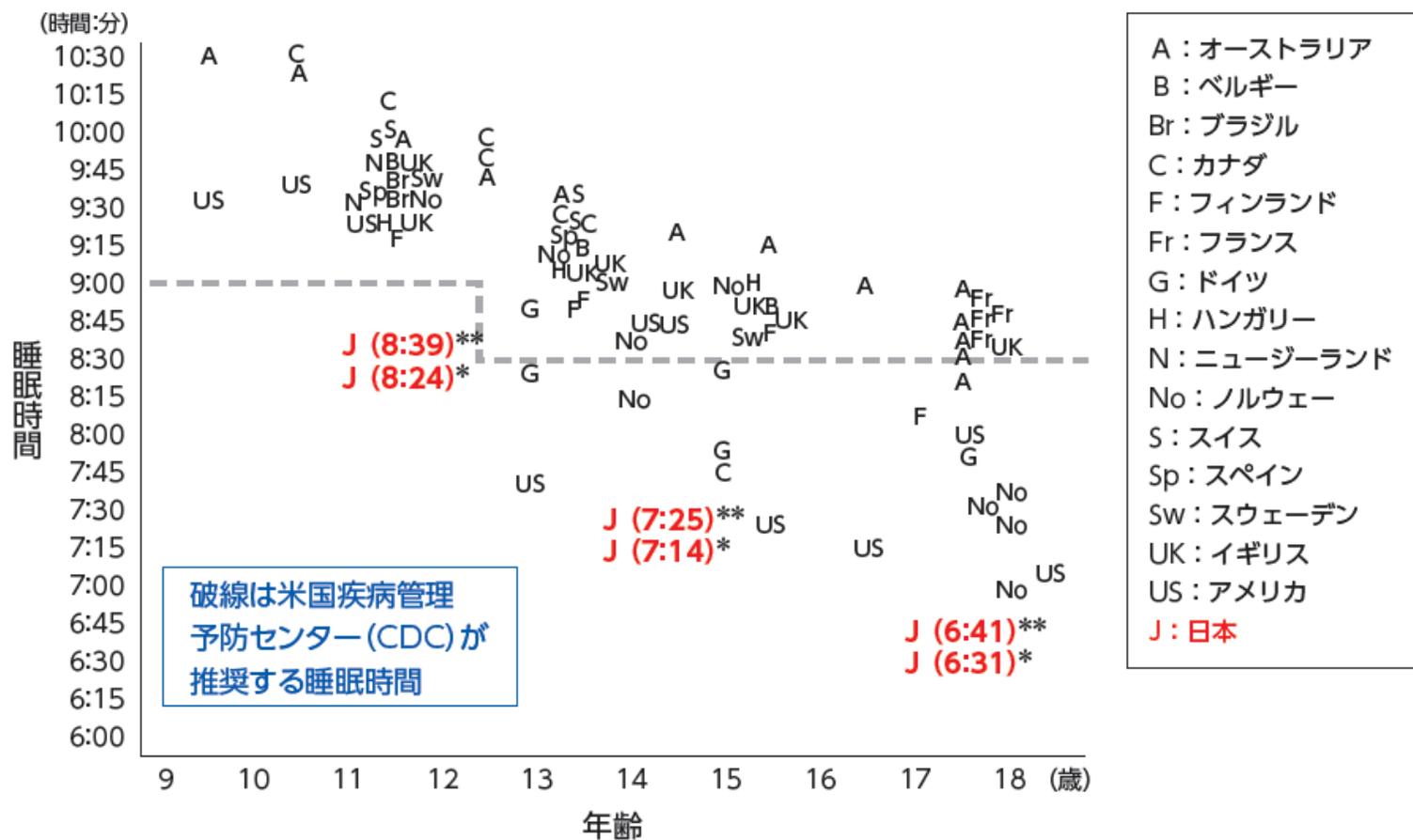
- Predominantly Caucasian = 7960
  - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
  - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Vietnam

## 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

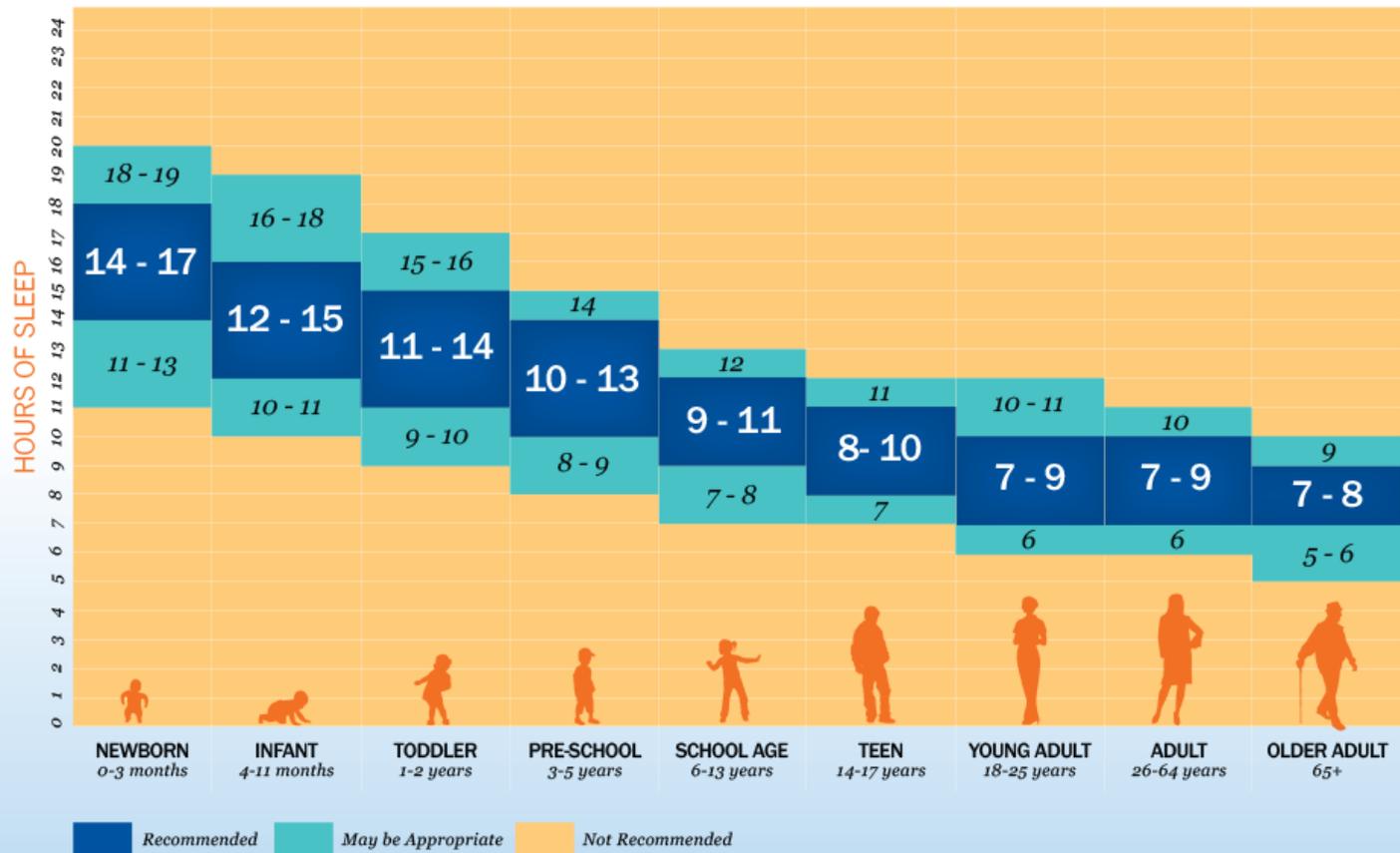


Olds T, et. al. *Sleep*. 2010 ;33(10):1381-8. より一部改変

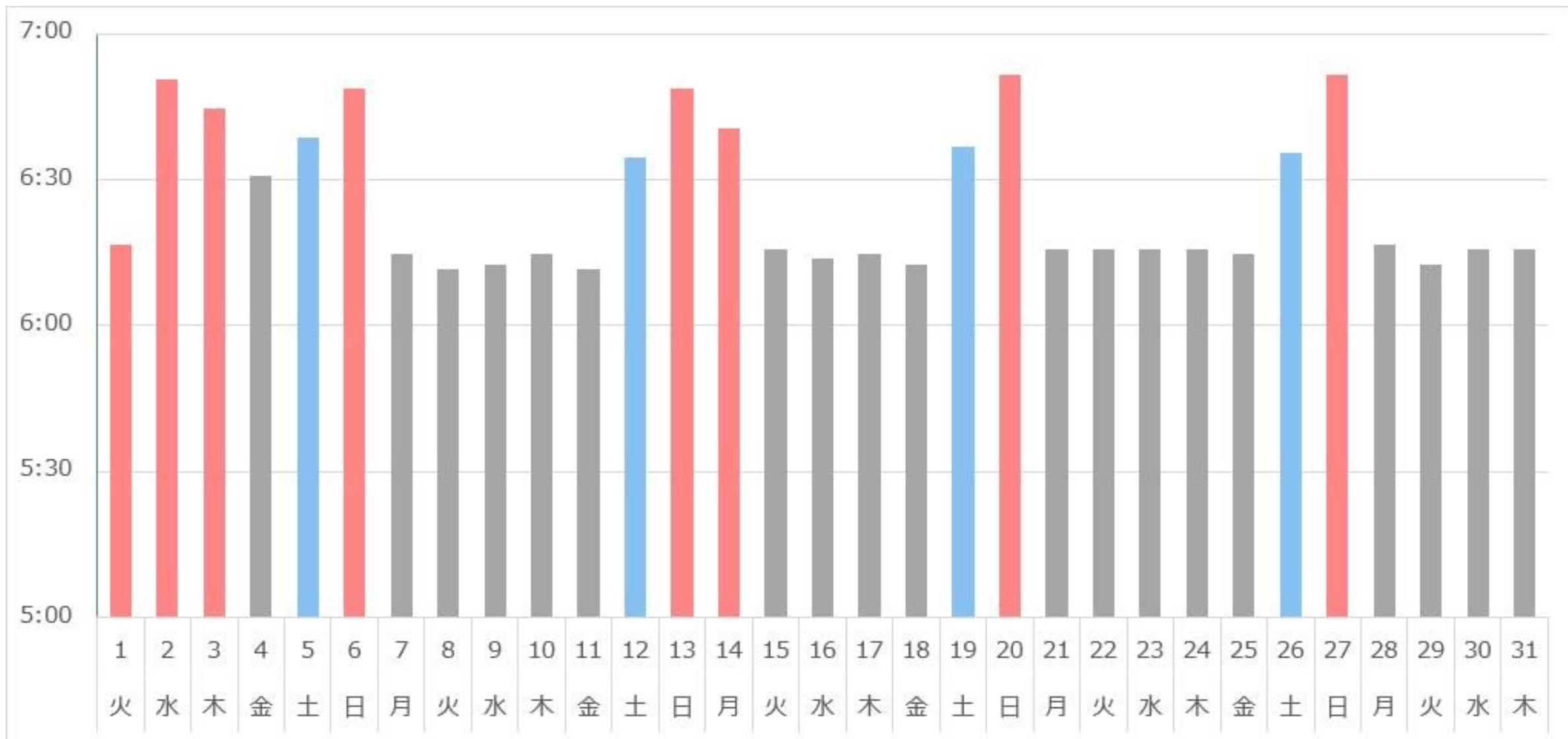
\*全国養護教員会「平成18年度 児童・生徒の生活と睡眠に関する調査」より

\*\*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

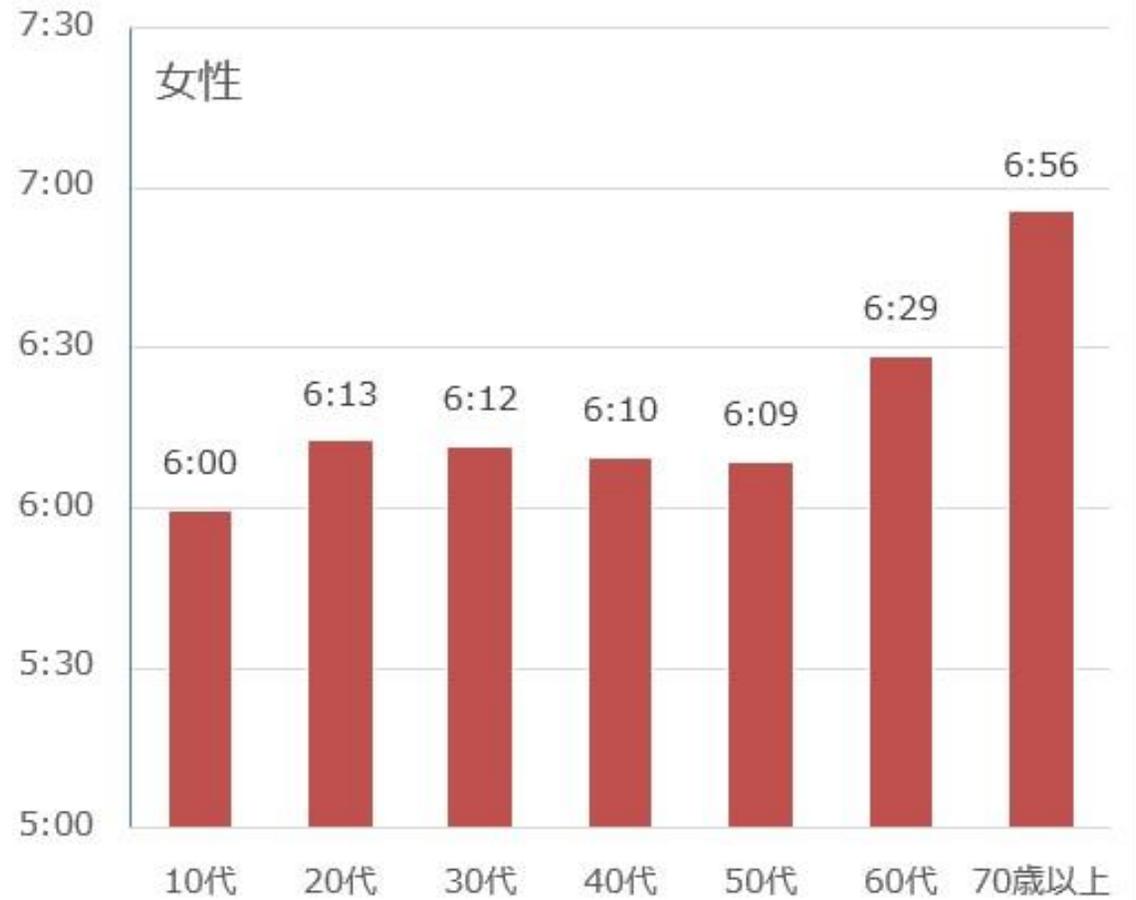
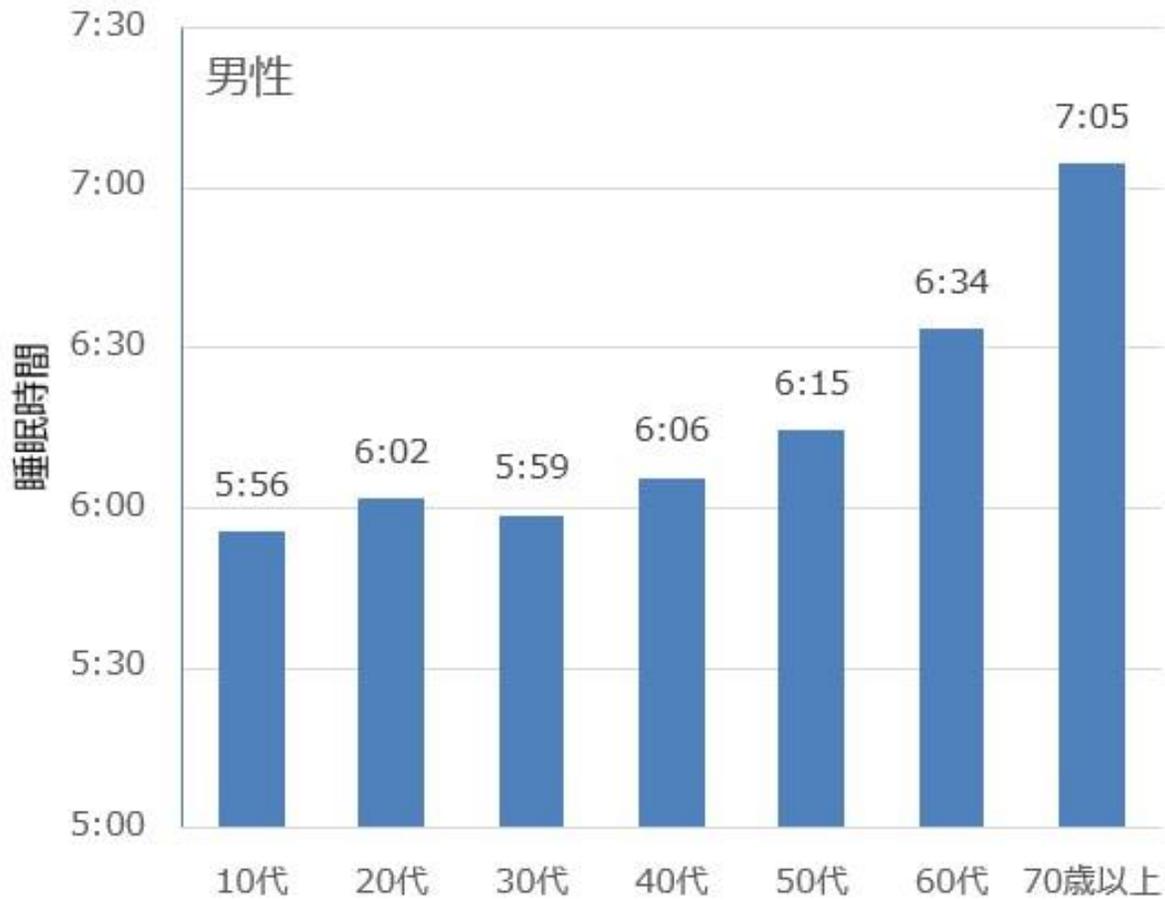
# SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG



熟睡アラーム睡眠統計2019年1月 日次平均睡眠時間



2019年1月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザー数：21,227名

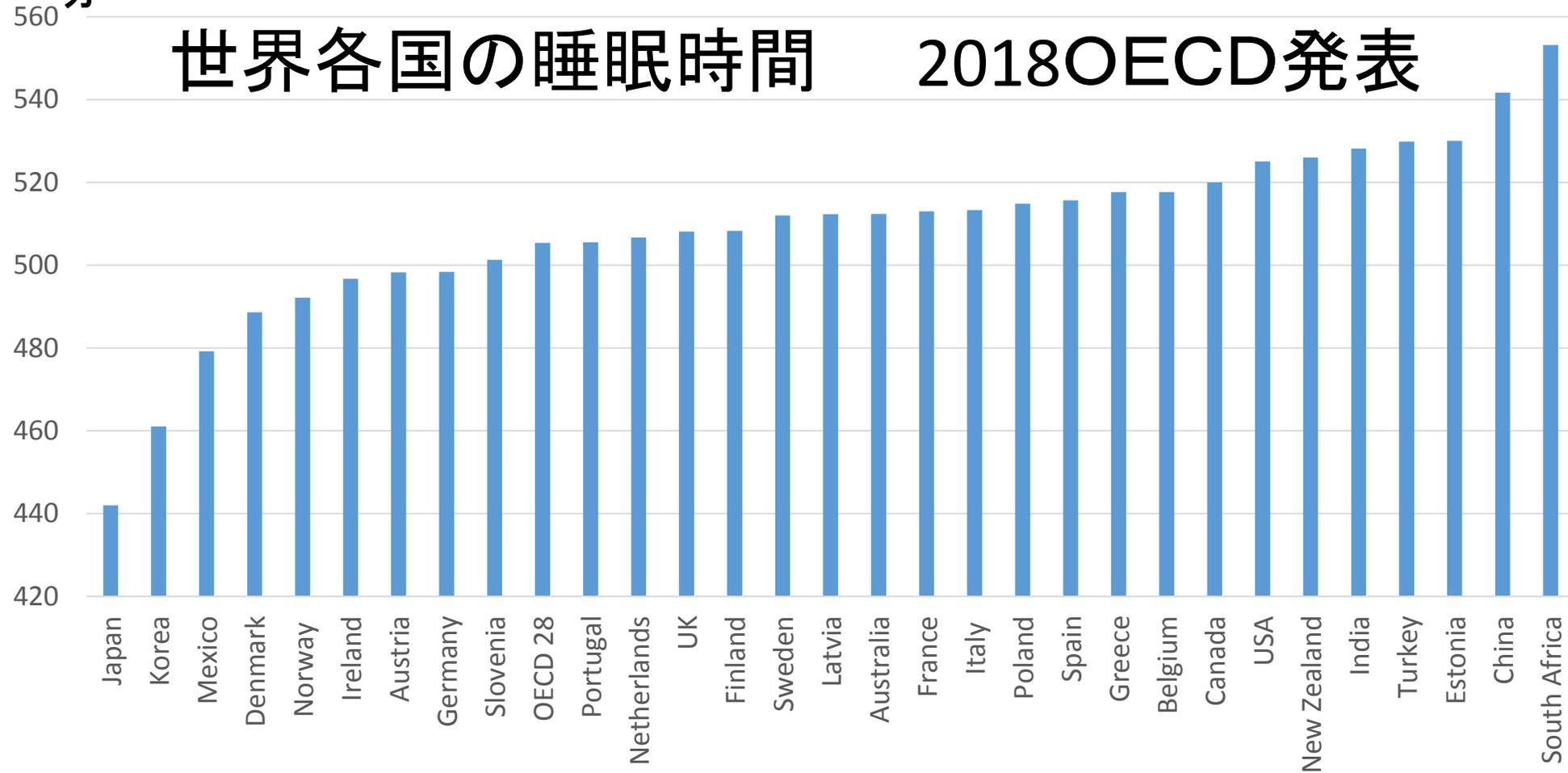
今回の統計では、男女全年代の平均睡眠時間は6時間17分で、過去6回の統計の中で最も長い結果となりました。男女の年代別で見ると、男性は10代<30代<20代<40代<50代<60代<70歳以上の順で平均睡眠時間が長くなり、女性は10代<50代<40代<30代<20代<60代<70歳以上の順で平均睡眠時間が長くなる結果となりました。

このデータを見てどのようなことを想像しますか？

このデータを公表することになりました。どのような見出しを見つけますか

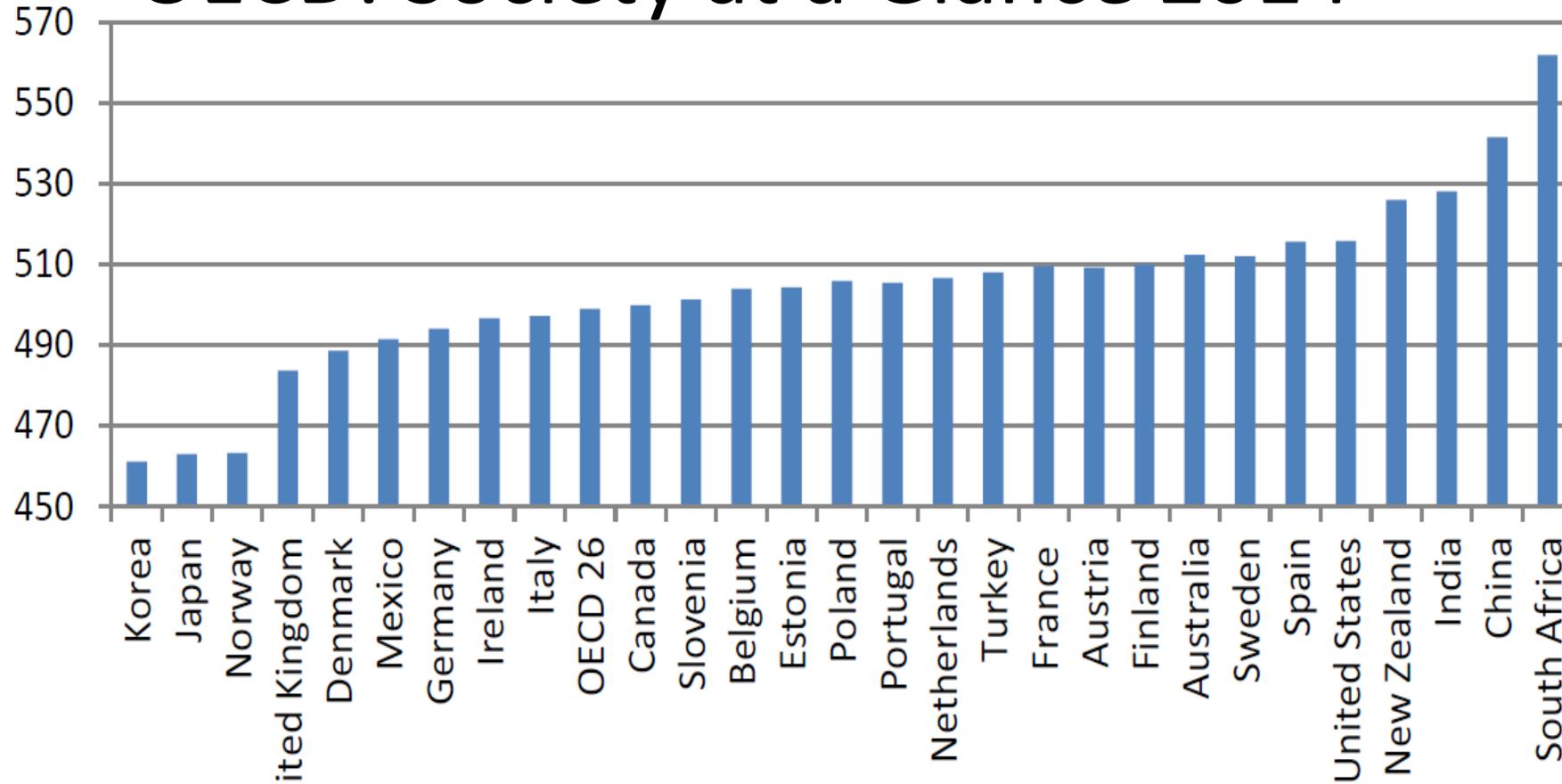
分

# 世界各国の睡眠時間 2018OECD発表



日本442分(男性448分、女性435分)、韓国461分、  
・・・OECD平均505分(男性502分、女性510分)  
・・・米国525分、中国542分、南アフリカ553分

# OECD: Society at a Glance 2014



韓国461分、日本・ノルウェー463分、UK484分、

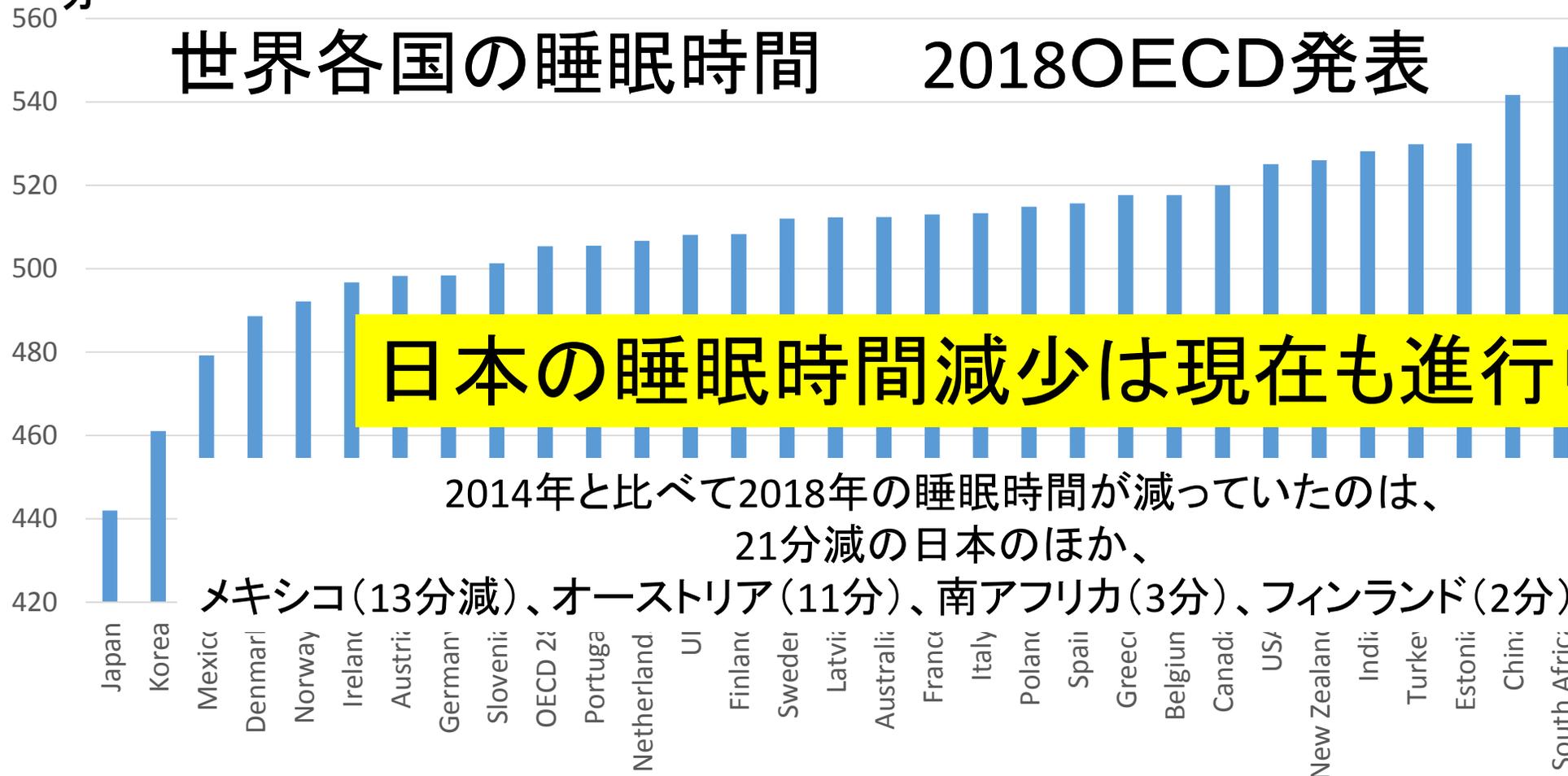
・・・OECD26 499分

・・・ニュージーランド526分、中国542分、南ア562分

2014年と18年のデータの変化を考えてください

分

# 世界各国の睡眠時間 2018OECD発表



**日本の睡眠時間減少は現在も進行中**

2014年と比べて2018年の睡眠時間が減っていたのは、  
21分減の日本のほか、  
メキシコ(13分減)、オーストリア(11分)、南アフリカ(3分)、フィンランド(2分)のみ。

日本442分(←463分)、韓国461分(←461分)、・・・ノルウェー(492分←461分)・・・  
・・・OECD平均505分(男性502分、女性510分)  
・・・米国525分、中国542分、南アフリカ553分

# 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？