

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
- 今までで一番心に残っている景色。
- ではまず考える30秒。

母子手帳の感想

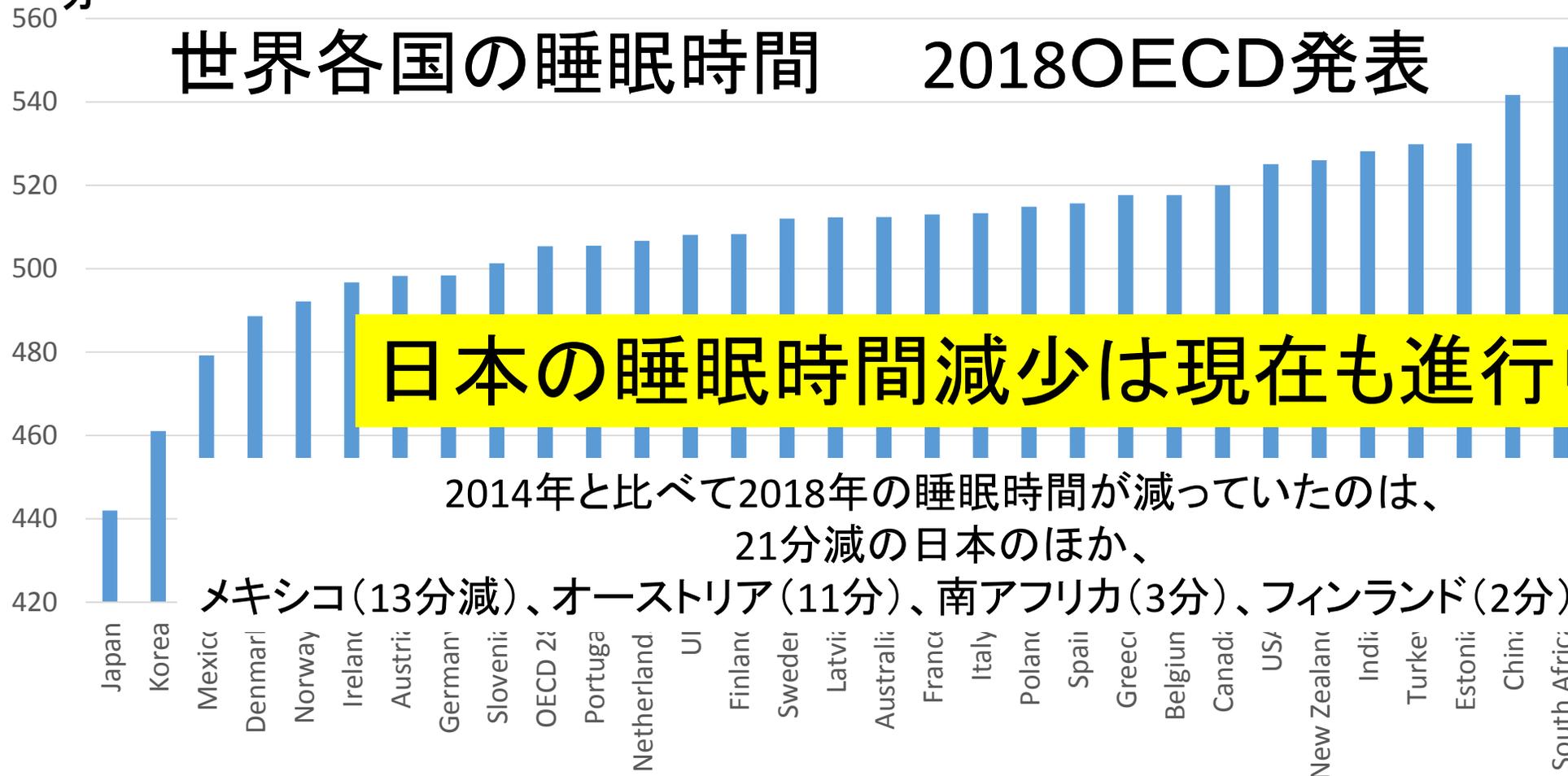
- 記入することで一度立ち止まって育児を見直せるよい機会、赤ちゃんの成長は早い、母親のためにもよいシステム、大切にされていたことに気づけた、母親のためのサポート本、必要な知識も書いてあり、知っているのと知らないのではぜんぜん違つたろう、両親の年齢が若くて当たり前だけど親にも若いときがあったんだと思った、親の記録をうれしく思い感謝、しっかり書くことは大事、情報量が多くて驚いた、残すべき貴重な記録、気持ちを持ちを字に起こすというのは、出産することをさらに実感すると思つし、気持ちを書けるというのはすごくよいものだ。宝物、生まれてきた証、両親学級という名前にしてもっと積極的に男性も参加できるようにしては、自分の全てが載せられていて不思議、個人情報流失も危険もあり気をつけて使用しなければならぬ、面白かった、うれしかった、アナログに感じるところがありますが、手書きだからこそ思い出にもなるし、こうやって今でも記念として残している人も多い、愛を感じた、見やすい、一人一人が生まれてくるということはホントウに大変で簡単なことじゃないんだと感じました、母も大変だったのだから、しわくちゃん自分の写真を見て思わず笑ってしまった、子育てに一生懸命な母の姿を容易に想像することができた、使いやすい、大切に育てられたと感じる、温かい気持ちになった。

Take Home Message

- 短眠国家日本

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

日本人の睡眠時間はなぜ短い？

やることが多い、まじめ、勤勉、仕事を重視、仕事を中心に日本が動いている、眠りに対する意識の低さ、働きすぎ、労働、スマホ、プライベートや自分の時間を重視しない、寝ない自慢が多い、学歴社会、忙しすぎる、飲み会、精神論を唱える癖がある、眠いといってもたるんでいると一括されそうな雰囲気がある、寝る＝怠慢というイメージがある、SNSの普及、わからない、不思議、24時間営業の店が多い、仕事優先の上の世代の考えに縛られている、何かを為すためにまず最初に削るのが睡眠と考えている人が多い、夜に活動する人が増えている、睡眠をとらなくてもすぐに倒れたり病気になったり亡くなったりするわけではないから、ちょっと辛くても我慢すればいいと思っている人が多い、文化、治安がよいから、生活習慣を見直そうとしない人が多い、始業時刻が早い、残業、睡眠について正しく学ぶ場が少ない、家事、子育て、勤勉は長所でも短所でもあり、何にでも真面目に全てにおいて努力しすぎ、完ぺき主義、効率が悪い、質より量の国

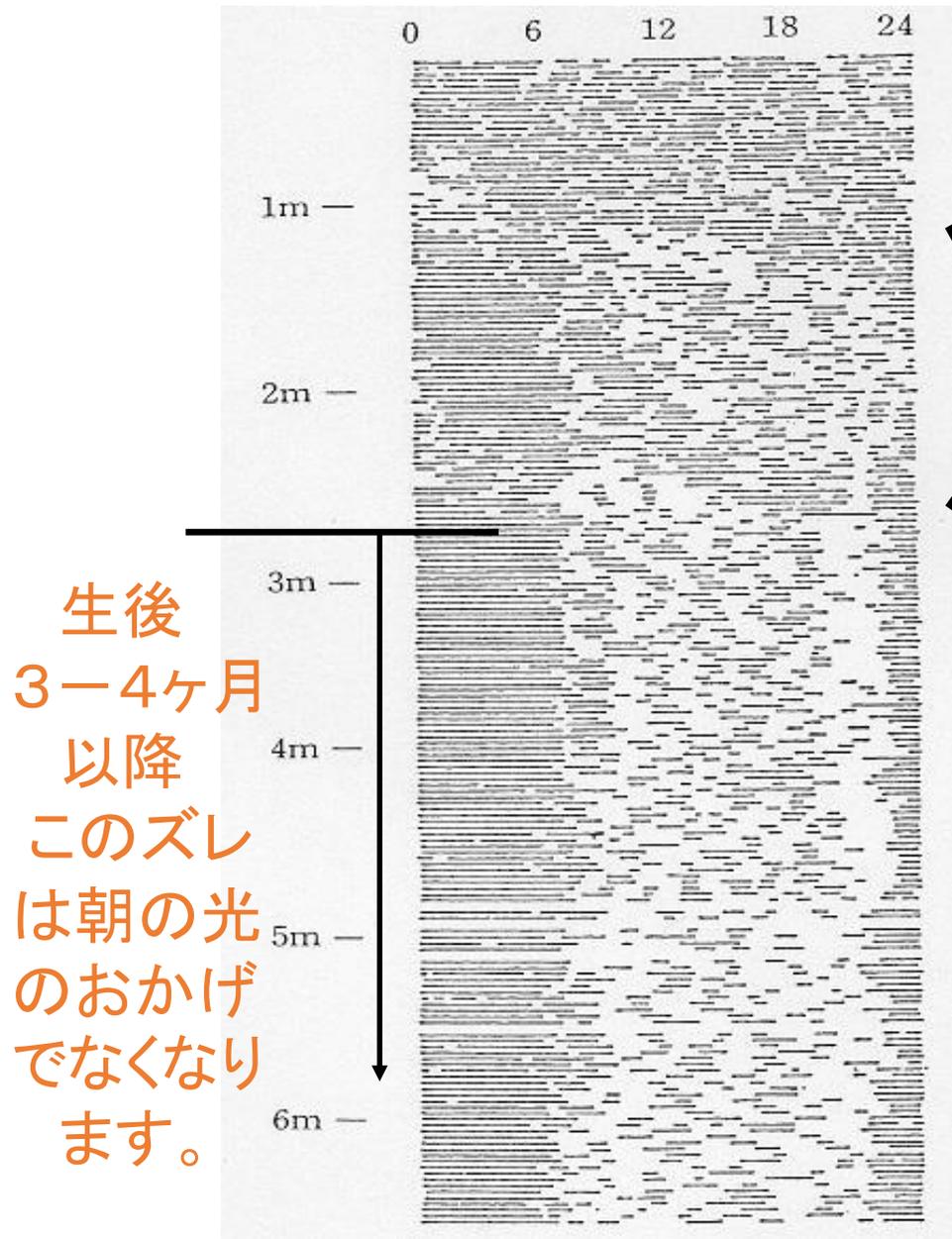
もう少し掘り下げてみてください

なぜ日本は短眠国家(板書)

- 睡眠への関心、知識が低い、起床時間が早い(特に10代やるべきことが多い)、仕事に使う時間が長い
- 睡眠を重視していない、睡眠を細かくとっている
- 睡眠の優先順位の低さ、国民性(行き過ぎた協調性)、バブル期(高度成長期)で悪い働き方の基礎ができた
- 寝坊・昼寝 → 寝ることに対するマイナスイメージ、ショートスリーパー仕事ができる
- 高度成長期にあわせて睡眠時間が減った、日本人の睡眠時間に対する意識の低さ、通学通勤時間がながいため
- 24時間営業、SNS、残業
- 勤勉な性格、睡眠の重要性の理解度の低さ、日中の時間の使い方が下手
- 治安がよすぎる、勤勉すぎる、睡眠時課の目安を知らされない学ぶ機会がない
- 生活スタイルが朝型のドイツと違って日本は朝から晩まで、エナジードリンクの発達、
- デスクワークが多いと身体が疲れなくて夜眠れない
- みんなが起きているので起きる(周りに合わせる)、夜にできることが多い(TV、ゲーム)、家と学校や職場が離れていることが多い(年音で働き、ベッドタウンに戻る)



SEC. 25 192 11 45 43



生後
3-4ヶ月
以降
このズレ
は朝の光
のおかげ
でなくなり
ます。

生体
リズムが
毎日
少しずつ
遅く
ずれます
(フリーラン)。

生体時計が自由
(フリー)に
活動(ラン)する。

このズレは
生体時計
と
地球の周期
との差です。

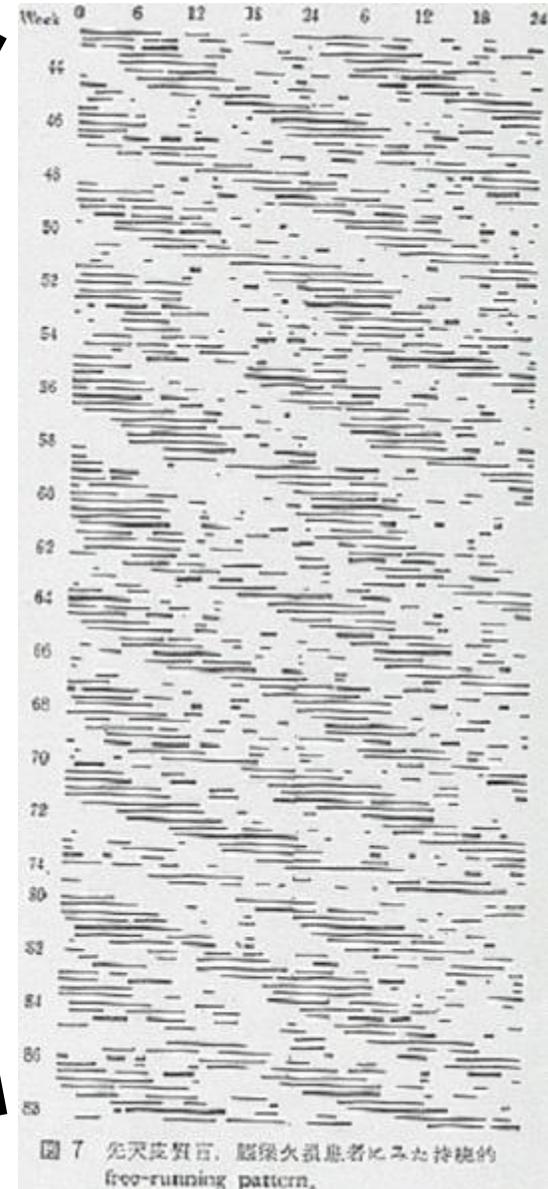
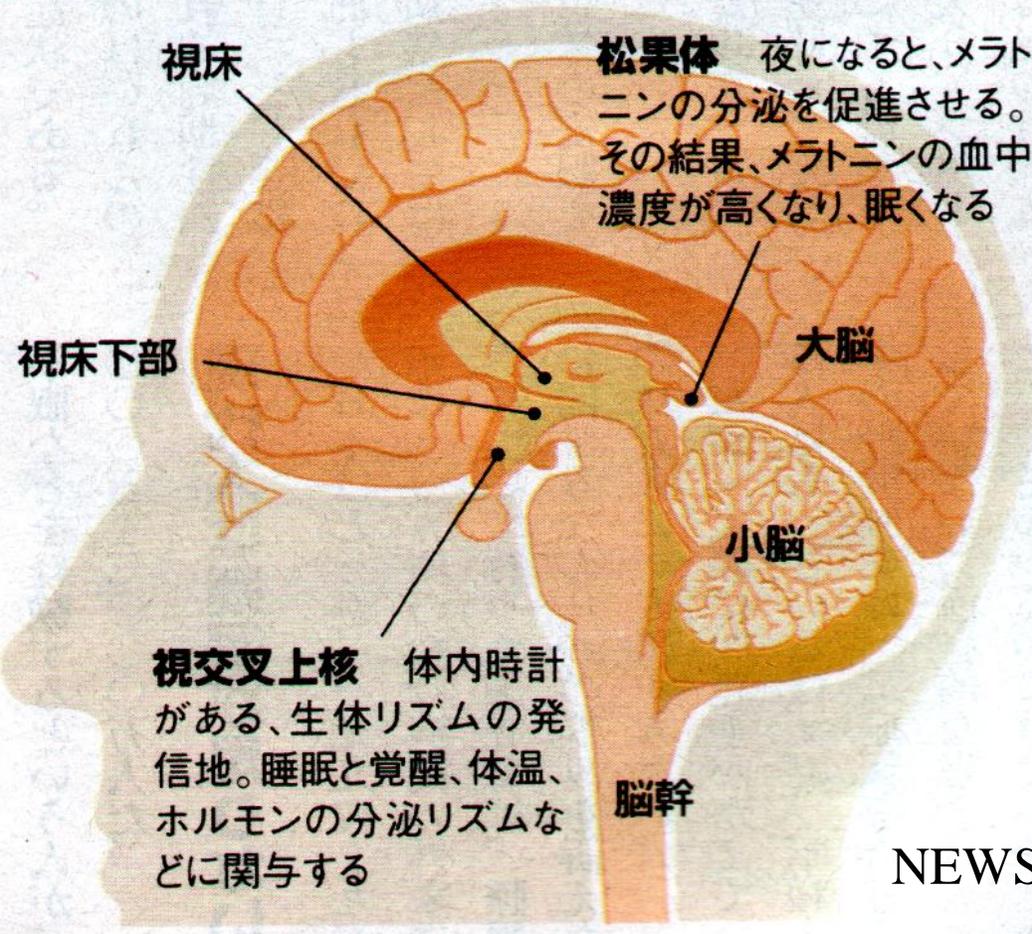


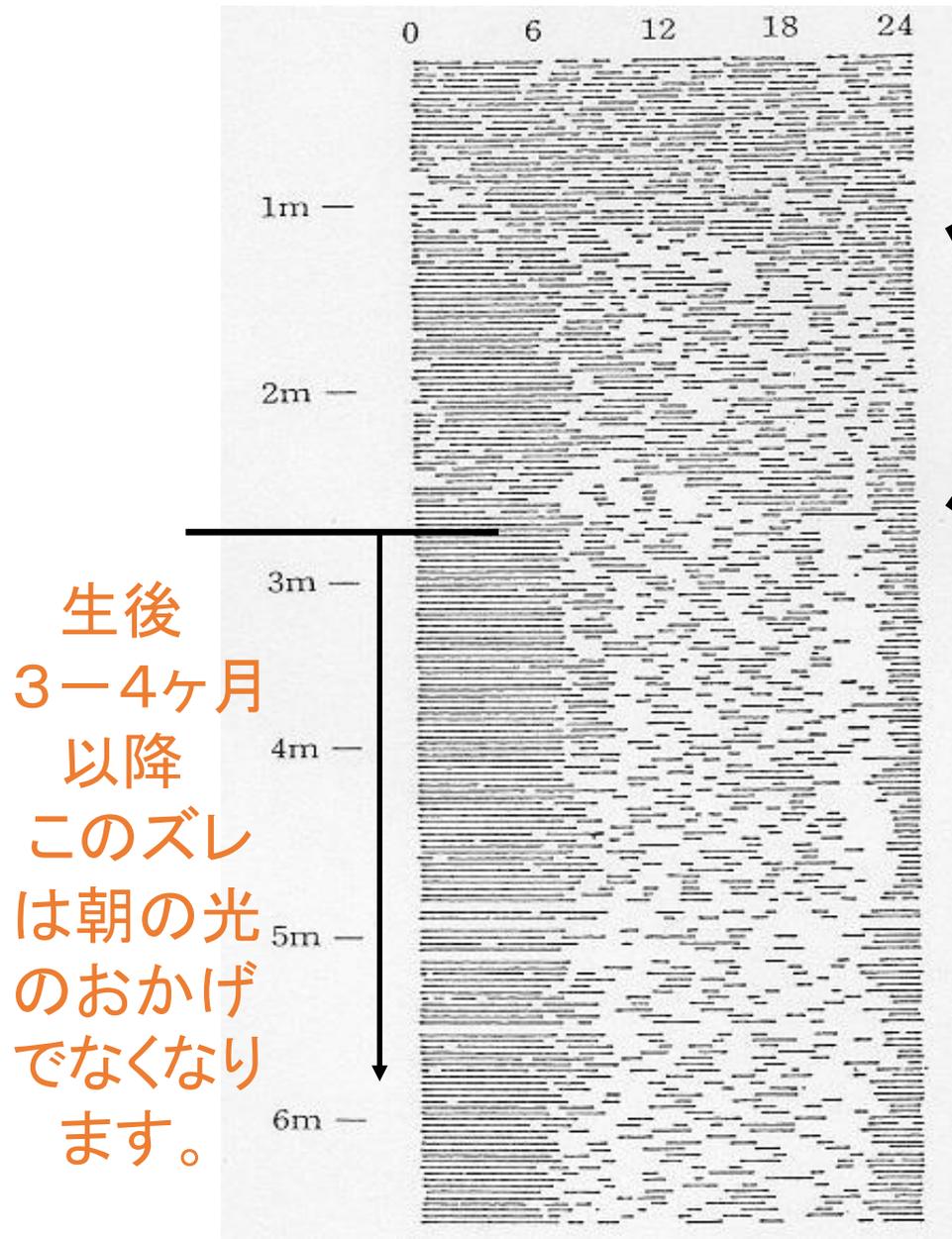
図7 先天失聴盲、脳癱火損患者にみえた持続的 free-running pattern.

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約24.5時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



NEWSWEEK 1998. 9. 30



生後
3-4ヶ月
以降
このズレ
は朝の光
のおかげ
でなくなり
ます。

生体
リズムが
毎日
少しずつ
遅く
ずれます
(フリーラン)。

生体時計が自由
(フリー)に
活動(ラン)する。

このズレは
生体時計
と
地球の周期
との差です。

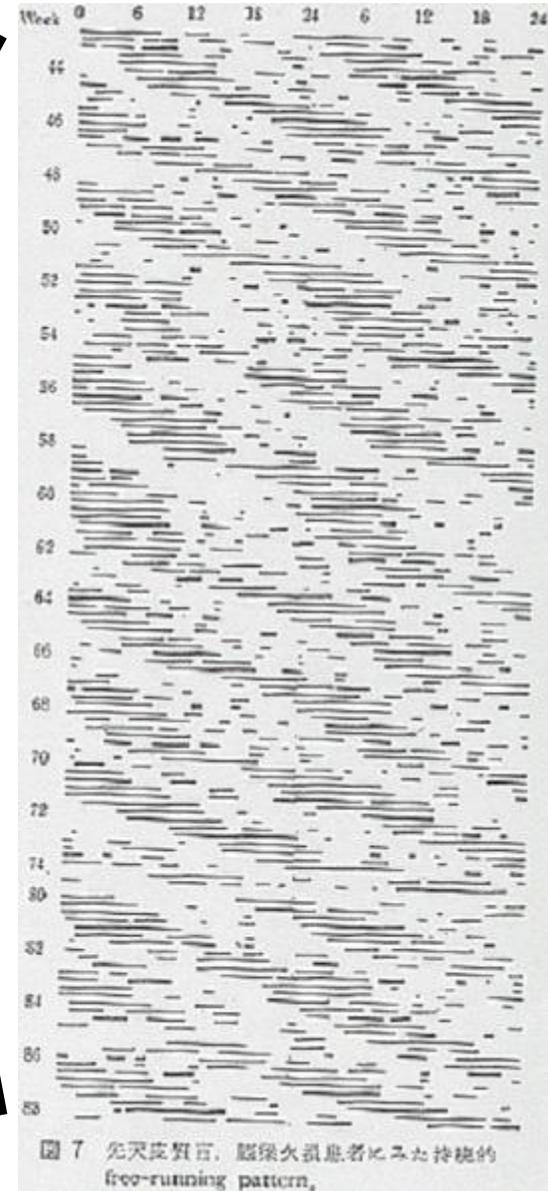


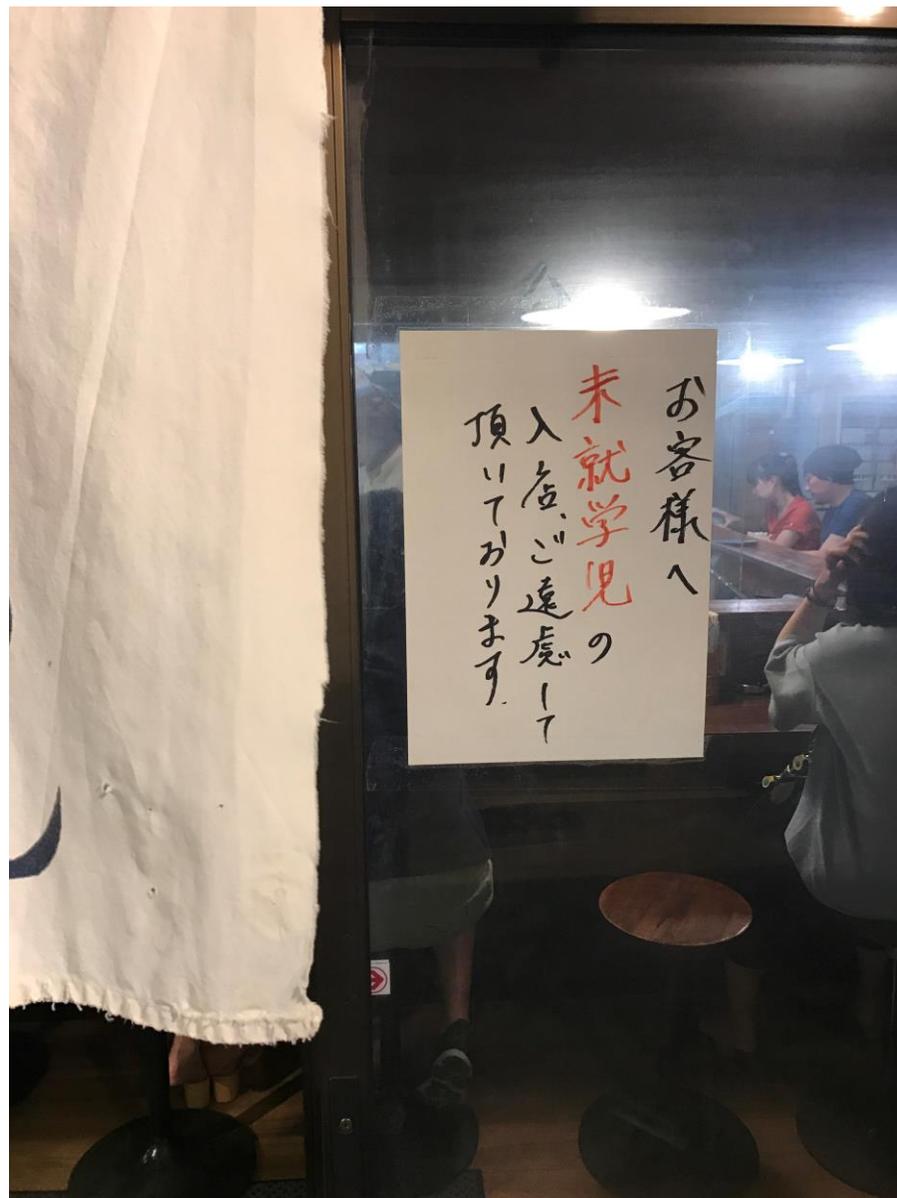
図7 先天失聴盲、脳癱火損患者にみえた持続的 free-running pattern.

乳幼児の主として運動発達

Take Home Message

- 子どもは夜になったら自然に眠る、わけではない

最後の10分



神山行きつけの居酒屋さん。ご感想は？