

気になる周辺の話 ⑥

寝る間を惜しんで仕事をしてる意味ないですよね？

● 神山 潤

(東京ベイ・浦安市川医療センター CEO)

子どもと眠りというテーマをいただきました。「子どもに眠りは大切ですか？」と聞かれてNOという方は殆どいないでしょう。では「大人に眠りは大切ですか？」についてはどうでしょうか？これも多くの方が同意されるでしょう。では「寝る間を惜しんで仕事をしてる意味ないですよね？」はどうでしょうか？

現在日本は世界で最も睡眠時間の少ない国の一つです。韓国とトップ争いをしています。さらに日本は残業時間の長さでもチャンピオンです。2012年5月22日発表のOECDのデータによると、週50時間以上労働する就業者の比率が25%を越えているのは、いわゆる先進国では日本のみですし、近年各国が軒並みその比率を減らしている中、日本は高値でかつその割合を上昇させています(図1)。

OECDは同時に幸福度(BLI: Better life index)も発表しています。日本の幸福度は36カ国中21位で2011年の19位よりさらに下がりました。内訳では「安全」「教育」は1位、2位ですが、「住居」25位、「生活の満足度」27位、そして「仕事と生活の両立」は34位でした。「仕事と生活の両立」の項の主な指

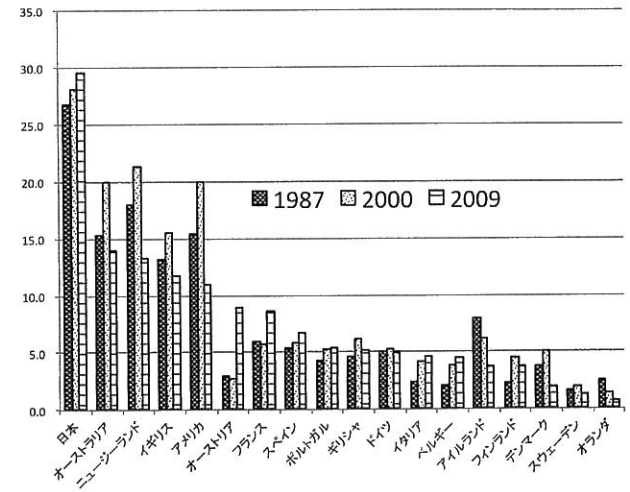


図1 週に50時間以上労働している就業者の比率(%)
OECD データ (http://www.oecdbetterlifeindex.org/) をもとに筆者が作成

標である「レジャー等睡眠を含み個人的に使う時間」を詳しくみると、調査できた23カ国中日本は最下位の13・96時間で、唯一14時間を切っていました。ちなみに平均は14・76時間、最長のデンマークは16時間を越えています。ついでに言う労働生産性(労働の効率)もOECDの

とは54分、母親とは1時間55分でしたが、5年前にはこれらの時間は、48分、1時間48分でしたので若干増えています。担当者は「親は仕事、子どもは塾通いなどで忙しくなったが、一緒にいる時は会話を大切にしているようだ」と分析しています。あまりに寂しい家庭と哀しくなる

平均以下(OECD加盟34カ国中第20位)です。日本は眠りを削って残業をして労働の質も生活の質も低いのです。シチズンが2012年4月に小学生の子どもを持つ共働き夫婦400組を対象に行った調査結果を紹介しました。親子が一緒に過ごす時間は平日3時間00分、休日5時間29分でこれは5年前の3時間19分、5時間31分と比べ減っています。一方親子の会話時間については父親

のは筆者だけでしょうか？

2011年4月発行のNature誌に掲載された論文では、「寝不足のラットは脳の一部が寝ており、その結果、えさ探し行動上の間違いが増加する」と指摘、「寝不足では起きているつもりでも実は寝ている」と結論付けています。実は人間でも同じような研究結果が1997年のNature誌に掲載されています。連続17時間起き続けていると、課題対応能力が酒気帯び運転レベル(血中アルコール濃度0・05%)と同程度まで低下するという報告です。睡眠時間の短さが作業におよぼす影響を見た実験も紹介しましょう。睡眠時間をいろいろに変え、作業における見落とし回数を比較した実験です。初日は8時間の睡眠をとってから作業を行う基準日、次の7日間の実験日(2、8日目)は睡眠時間を9時間、7時間、5時間、3時間の4グループに分け、9、11日目の実験日は回復日として全員に再度8時間寝てもらってから作業をしてみます。その結果、9時間睡眠のグループは全11日間での見落としはほぼ0に近いのですが、7、5、3時間のグループは実験日が進むにつれ見落としが増え、特に3時間のグループでは著明に見落とし

が増えたのです。「毎日の必要な睡眠時間」に達していない分が寝不足として表われ、「寝不足の人間は脳の一部が寝ており、その結果間違いが増える」のかもしれない。

私は中学時代陸上部に所属し、市の駅伝大会にも出場しました。気合と根性を叩き込まれました。そして駅伝観戦も大好きです。箱根駅伝の東洋大の柏原君、気合と根性の素晴らしさを感じさせてくれました。でも……。気合と根性だけではどうにもならないことがあることも私は知っています。寝る間を惜しんで仕事をして脳の一部は寝ていて間違いが増えるのです。そして大人が眠りを大切にしない社会で子どもたちが眠りを大切にできる道理がありません。子どもたちには寝ろと言いつつ大人がインターネットサーフィンをしていては、子どもたちはいつか夜ふかしをしてやろうと虎視眈々と機を伺うばかりです。ぜひ皆さん自身が眠りを本気で大切にし、その結果幸福度を高めていただきたいと思っています。