

## 早起き早寝が大切なわけ

神山 潤

東京ベイ・浦安市川医療センター長

**座長（泉）** おはようございます。さっそくシンポジウムI「考えよう日本のあした ー見直そう 子どもの生活習慣ー」を始めさせていただきます。

子どもは国の宝と言われて久しいです。日本が健全な国であるためには次の世代を担う子どもたちが健全に育たなければいけません。

ところが世の中を見渡しますと、テレビはいつの間にか24時間放送が通常になり、ファーストフードが氾濫しております。また、子ども達はゲーム機器で遊ぶことが普通のことになっているという状況です。

今回はこのような子どもの生活習慣を見直すことにより、日本の将来を考えたいと思います。

**座長（鈴木）** 私たち医師会としましても、この国の将来を担う子どもたちの健康や生活習慣、その他もろもろのことをいかにして考えたらいいかということで、「考えよう日本のあしたー見直そう 子どもの生活習慣」ということで今回のシンポジウムを行いたいと思います。

それではさっそく始めたいと思います。

**座長（泉）** ではさっそく第1席目、「早起き早寝が大切なわけ」、東京ベイ・浦安市川医療センターのセンター長、神山潤先生をお願いします。

まず、神山先生のご略歴を紹介させていただきます。

ます。

神山潤先生は昭和56年に東京医科歯科大学医学部医学科を卒業されていらっしゃいます。

平成2年には旭川医科大学生理学第二講座助手、平成12年に東京医科歯科大学大学院助教授、そして平成16年4月には東京北社会保険病院副院長に就任され、平成20年7月に東京北社会保険病院院長にご就任されました。平成21年4月から現職であります東京ベイ・浦安市川医療センターのセンター長をつとめていらっしゃいます。

この間、平成7年から平成10年まで、米国カリフォルニア大学ロサンゼルス校の研究者をつとめられました。

神山先生は、特に子どもの早起きの大切さについて日ごろから啓発活動を続けていらっしゃいます。

主な著書には「睡眠の生理と臨床」「子どもの睡眠」「夜ふかしの脳科学」「早起きは生きる力」「総合診療医のための『こどもの眠り』の基礎知識」など、多数あります。

では、神山先生、お願いします（拍手）。

**神山** おはようございます。神山でございます。

泉先生、どうも過分なご紹介、ありがとうございます。



図 1

それではこういった当たり前のようなことの理屈を、最近わかってきたことがずいぶんありますので、ご紹介できればと思いますのでお付き合いください。

**2005年子ども白書によると**

- **1979年には保育園に通う児の8.1%が朝からあくびをし、10.5%がすぐに疲れた、と訴えた。**
- **2000年にはこの数字はそれぞれ53.2%と76.6%に上昇した。**

図 2

2005年の子ども白書によると、30年前には、保育園に通うお子さんの8.1%が朝からあくびをし、10.5%がすぐに疲れたと言っていました。

ここに出てくる数字、今度は2000年のデータなのですが、ちょっといろいろ想像していただければと思うのですが、実際のデータはこのように8.1%が53.2%、10.5%が76.6%となっています。

これは10年前ですが、このあとの2002年から私ども、子どもの早起きをすすめる会を始めて、2006年からは文科省さんも「早寝、早起き、朝ご飯」運動を始めて、いまでは多少、この数字は2000年よりはよくなっているというのが実感と

してはありますが、1979年のレベルにはまだまだ戻っていないというのが現状かと思います。

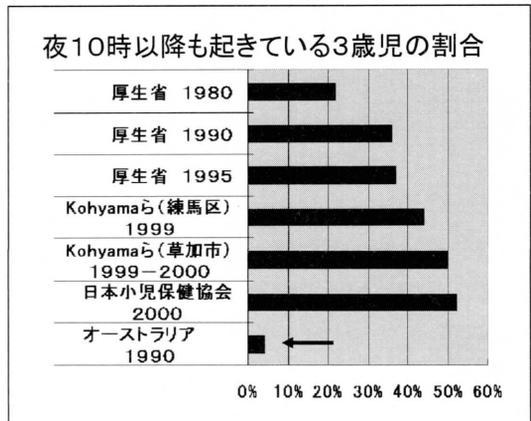


図 3

なぜこんなことが起きるのかということですが、この間——私は眠りのことが好きでいろいろやっているわけですが、79年に近いころ、夜10時以降も起きている3歳児は20%ぐらいだったのが、2000年には半分を超えるようになってきた。

これが直ちに先ほどの結果をもたらす直接の原因かどうかというのはわからないわけですが、この辺の関連を私として少し考えてみたくなるわけです。

ヒトは24時間いつも同じに動いているロボットではありません。

徒競走のスタートラインに並ぶと心臓がどきどきするのはどうしてでしょう？

あなたが心臓に「動け」と命令したから心臓がどきどきしたわけではありません。自律神経が心と身体の状態を調べて、うまい具合に調整するからです。自律神経には、昼間に働く交感神経と、夜に働く副交感神経があります

	昼間働く交感神経	夜働く副交感神経
心臓	どきどき	ゆっくり
血液	脳や筋肉	腎臓や消化器
黒目	拡大	縮小

ヒトは周期24時間の地球上で生かされている動物なのです。

図 4

申し上げたいのは、早起き、早寝が大事なことなのですが、それではそれがどうしてなの

か、これから幾つかの図で確認させていただければと思います。

まず申し上げたいのは、ヒトは24時間いつも同じに動いているロボットではないということです。たとえば、徒競走のスタートラインに並ぶと心臓がどきどきするわけですが、そのときに何もわれわれは心臓に「動け」という命令を出していなくても、こういったことが起きるわけです。これは自律神経の働きでこういうことが起きるのですね。

で、自律神経には昼間に働く交感神経と夜に働く副交感神経があり、体の中での作用は全く違うわけです。ヒトは24時間いつも同じに動いているロボットではないということをこんなことからいえると思います。

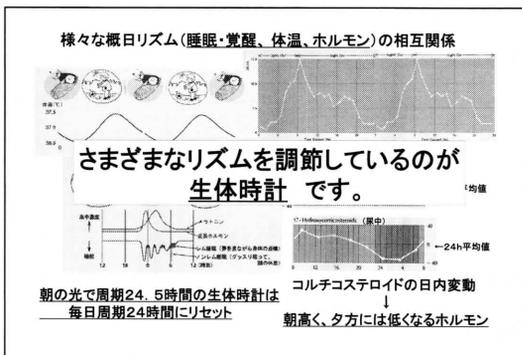


図5

このことはちょっとむずかしい言い方をすると、自律神経には概日リズムがある、大体1日の周期で変化するということになるわけですが、自律神経以外にも1日の周期で変化するさまざまな生理現象があります。体温は朝低くて、午後から夕方は高くなりますし、もちろん睡眠・覚醒、寝たり起きたりも基本的には昼間起きていて、夜になったら寝て、朝になったら目が覚めるわけです。成長ホルモンは夜寝入って、最初の深い眠りのときに出てきますし、メラトニンは朝目が覚めて、14～16時間して夜暗くなると出てきます。

コルチコステロイドというストレスホルモン

は、朝、たっぷり出る、で、午後から夕方方は下がっていくという分泌パターンを示します。

自律神経を含め、このようなさまざまな生理現象が大体1日のリズムを刻んでいるのですが、それではどうしてこういったリズムができるか、その大もとは、われわれが脳の中にもっている生体時計からのリズムというものが基本になります。

もちろん、末梢の時計というものも最近、わかってきていますが、少なくともこういった現象については生体時計でつくられた周期がそれぞれの中枢に伝わり、こういった概日リズムを呈しているということがわかっています。

ですから、この生体時計について少し知ることが必要になってきます。

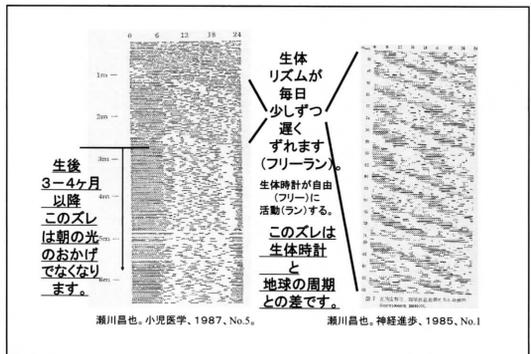


図6

で、この生体時計の性質について知るのに有効なのがこの睡眠表というものです。

睡眠表は1日が1行で寝たところに線を引っ張ってつくります。0, 6, 12, 18, 24とありますが、夜中の0時と朝の6時、昼の12時、午後の6時、夜中の0時です。

この記録はある赤ちゃんの生まれた直後から生後、1, 2, 3, 4, 5, 6ヵ月すぎまでの記録で、その赤ちゃんが生まれた家の方をお願いして、赤ちゃんを見ていて、赤ちゃんが寝ていたなと思ったときに線を引っ張っていただくという形でつくったものです。

生まれたばかりの赤ちゃんは3～4時間寝て、

授乳してまた寝るといっているのであまりはっきりしたリズムはありませんが、生後3～4ヵ月になると、朝の起きる時刻と夜の寝る時刻が一定してきます。

おもしろいのがこのあたりで、ちょっと目を細めていただくと、線が右下に走っていくのがわかりいただけると思いますが、これが「フリーラン」という現象です。

生体時計がフリー、自由にラン、活動しているという言い方をしますが、何でこんなことが起きるか、これは地球の1日の長さとし生体時計の1日の長さとの間にズレがあるからこういうことが起きてきます。

実は大多数の人がもっている生体時計の1日の長さというのは、24時間よりも少し長いということがわかっています。24.2時間、24.5時間、25時間、いろいろな説がありますが、平均すると24.5時間ぐらいではないかなと言われています。その0.5時間のズレがあるがためにこういうことが起きてくるということになります。

たとえば私がここに閉じ込められるとします。ここに閉じ込められると、外からの光が入ってきませんから、薄暗いし、時計もはずしてしまいます。そうしますと、ここに閉じ込められると、私は地球が24時間で動いているということがわからなくなります。そうすると、私自身は自分の脳にある生体時計に従って、多分24.5時間ぐらいの生活を始めるということです。

で、どこかにマジックミラーをつくって、たとえば、泉先生が私のことを観察するとします。泉先生は周期24時間の地球時間で暮らしながら私を見ているということになります。そうすると、私の生体時計の周期は24時間よりも長い、もし24.5時間で動いていけば、0.5時間、つまり30分だけ私の生活時間帯は後ろにずれるということがわかります。これが「フリーラン」ということになります。

実は最近、生体時計の周期が24時間よりも短

い家系の方が見つかってきています。23.5時間とか23時間の家系の方です。そういう家系の皆さんは非常に早起き、早寝になるのですが、そういう方がフリーランした場合には右下ではなくて、左下に向かってフリーランすることになるというのはちょっと考えていただければわかりいただけるかと思えます。

ただ、現実には私はフリーランしていません。それはなぜかという、私は毎朝、生体時計の周期を短くして地球時間に合わせるという作業をやっているからです。

ただ、これは私が無理してやっているのではなくて、私も、お子さんたちも、皆さん、やっているわけです。そのとき、何を使っているかといえば、朝の光を使っているのだということがわかってきています。誰も無意識のうちに朝の光を浴びることによって、周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くして、地球時間に合わせるということを実は無意識のうちにやっているということがわかってきています。

こちらの患者さんは（右側）はずっとフリーランしていらっしゃいます。

どんな患者さんかという、生まれながらにして視覚障害、目の不自由なお子さんです。目が不自由であるがために光刺激が脳に入らないと、このようにずっとフリーランしてしまう場合があるということがわかっています。

こういうことから光が生活リズムを整える上で重要だということについて、多少ともお感じいただければと思います。

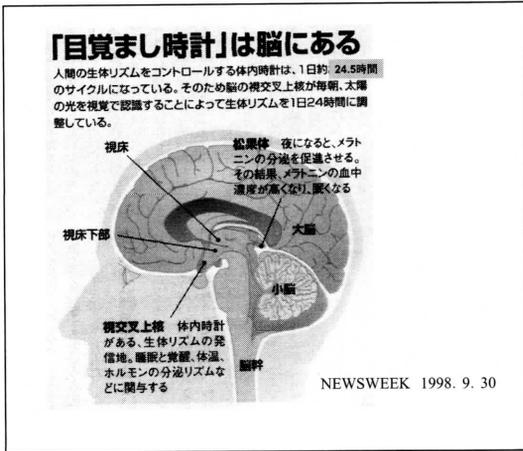


図 7

それではその生体時計はどこにあるかというと、この「視交叉上核」という場所にあります。目と目の間のちょうど奥です。目覚まし時計は脳にあるのです。人間の生体リズムをコントロールする時計は1日、約24.5時間、視交叉上核が毎朝、光を認識することによってリズムを24時間に調整しているということがわかってきています。

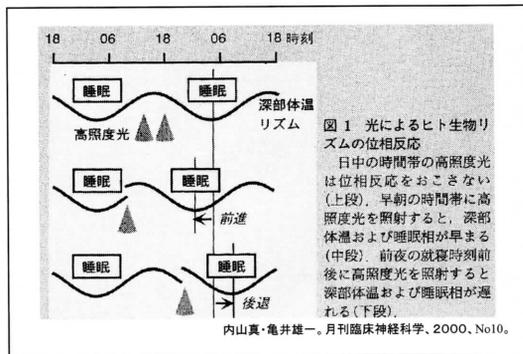


図 8

ちょっとわかりにくい図で恐縮ですが、これは体温が24.5時間で動いているところを示しています。

体温が24.5時間で動いているときに、真っ昼間に光を浴びせても、この光の影響でリズムは影響を受けません。

ところが最低体温の直後、つまり朝、光を浴びると周期が短くなって24時間になる、これが先ほどからお話ししている朝の光による同調作用ということになります。

ところがおもしろいことに、最低体温の前、つまり夜、光を浴びてしまいますと、夜なのに明るいわけですから、生体時計が昼間だと勘違いしてしまう。そんな理解がわかりやすいかと思いますが、夜、光を浴びると、もともと24.5時間の周期のものがさらに伸びてしまうということがわかっています。つまり、夜、光を浴びると、もともとある地球時間と生体時計との間に0.5時間のズレがさらに大きくなってしまいうことになります。

それではそのズレをどうやって直したらいいかということ、それは朝、光を浴びればいいわけですが、夜更かししていると、つつい朝寝坊しがち、つまり、夜更かしと朝寝坊では生体時計と地球時間のズレがどんどん大きくなります。

生体時計と地球時間とのズレが大きくなるとどうなるか、これは時差ぼけと同じような状態でも体調がいいとはいえないということになります。

それでは夜更かし・早起きならどうなるか、この場合、確かにリズムはいいかもしれませんが、決定的に睡眠時間が減ってしまうということでの問題点が出てくることになります。

ここまでお話ししたのは、朝の光が大事だよ、夜の光はとんでもないよという話なのですが、そんなことを言われても、光の影響など感じないよとおっしゃる方が多いと思いますが、これをちょっとご覧ください。

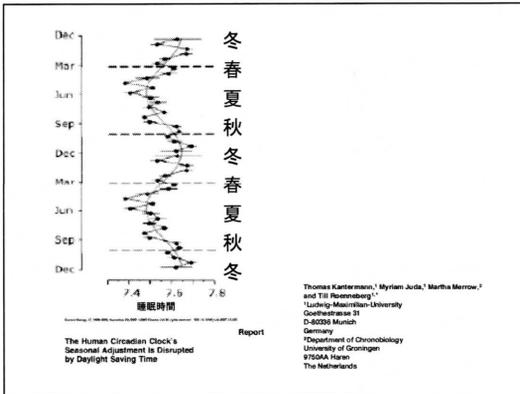


図 9

これは2年間にわたって北半球にあるドイツで睡眠時間を調べた調査結果です。

このようにきれいなサインカーブを描きます。人間というのは夏に睡眠時間が少なく、冬に睡眠時間が多くなるようにできているのですね。そういう影響を受けているのです。

ある講演会であるお父さんが手を挙げて質問なさいました。「うちの子どもは夏至の日が一番早起きで、冬至の日が一番朝寝坊なのですが、いいですか」、全然問題ないですね。無意識のうちにこういった太陽の光の影響を受けているのだらうと思います。

**睡眠覚醒リズムと小児の行動  
—CBCLによる評価—**

**A study of the association  
between sleep habits and problematic behaviors  
in preschool children.**

第48回日本小児神経学会  
2006年6月2日  
Chronobiology International  
25(4):549-564, 2008.

図 10

ここまでは一応理屈の話をしたわけですが、それでは実際はどうか、CBCL, チャイルド・ビヘイビア・チェック・リスト, 子どもさんの行動についてお父さん, お母さんにアンケートをし

て伺うという形で実際調査をしてみました。

**まとめ**

- ◆睡眠が子供の行動面の発達に与える影響を明らかにするため、A規則的生活児、B夜型・不規則児の2群で、CBCLを用いた調査を行った。  
その結果、B群では、A群に比べてT得点が高い傾向にあり、特にひきこもり、不安、不潔、攻撃的行動の尺度において、有意に高い傾向がわかった。  
このことから、B群の児はA群に比べ、行動面に問題がある傾向にあり、2群間の背景因子で差のあった、睡眠習慣の乱れが、原因であると推察された。
- ◆A、B群の全データを、再解析した結果、次のことが分かった。  
①睡眠時間の長さでは、T得点に有意な差はなかった。  
②就床、起床時刻が遅い児で、早い児に比べてT得点が高く、行動面に問題のある可能性が高かった。  
③起床時刻の変動幅が大きい児で、小さい児に比べてT得点が高く、行動面に問題のある可能性が高かった。
- ◆睡眠習慣の乱れは、行動面に悪影響をおよぼすことが懸念されていたが、本結果は、それを支持するものと考える。

以上から、「規則正しく、早く寝る」「朝、早く起きる」ことが小児の問題行動減少に寄与することが示唆された。

図 11

これは4歳から6歳のお子さんで調査したのですが、「規則正しく、早く寝る」「朝、早く起きる」ということが、子どもさんたちの問題行動を減らす方向に作用するという結論をすることができました。

報告者(報告年)	対象	夜型では……
Gianhoffrè (2002)	イタリアの高校生6631人	注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。
Wolfsonら (2003)	中学生から大学生	夜ふかし朝寝坊で学力低下。
Gauら (2004)	台湾の4-8年生1672人	moodiness(気風しざ、むら気、不機嫌)との関連が男子で強い。
原田 (2004)	高知の中学生613人	「落ち込む」と「イライラ」の頻度が高まる。
Caociら (2005)	フランスの学生552人	度合いが高いほど衝動性が強い。
Gainら (2006)	富山の中学生638人	入眠困難、短い睡眠時間、朝の気分が悪さ、日中の眠気と関連。
Gauら (2007)	台湾の12、13歳1332人	行動上・感情面での問題点が多く、自殺企図、薬物依存も多い。
Susmanら (2007)	米国の8-13歳111人	男児で反社会的行動、規則違反、注意に関する問題、行動障害と関連し、女児は攻撃性と関連する。

図 12

これは4歳から6歳のお子さんで、規則的な生活がよさそうだよ、早く寝る、早く起きるということが大事だよというデータを得ることができたのですが、実はいま世界中から、夜型の生活はどれもよろしくないというデータがたくさん出てきています。

イタリアの高校生、夜型ほど、注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。

アメリカの中学生から大学生、夜型の方が学力が低い。

台湾の4年生から8年生、夜型ほど気分のむらが多い。

フランスの学生、夜型ほど衝動性が強い。

台湾の12、13歳、夜型ほど自殺企図、薬物依存が多い。

アメリカの8歳から13歳、夜型ほど反社会的行動等が多い。

ということで、どうも夜型というのは、人間という生物にとって決して好ましい生活パターンではなさそうだというデータがたくさん出てきています。

それではどうしてこうなのか、実はよくわかっていません。事実としてはこういうのがありますが、それではどうしてこういうことになるのか、これは実際よくわかっていません。

ただ、私は、先ほどお話した生体時計のズレ、いわゆる時差ぼけのようなもの、あるいはきょうはあまりお話していませんが、セロトニンとかメラトニンとか、そういった物質が絡んでいるのではないかという仮説をもっていますが、まだ、その辺はわかっていないということをちょっとご紹介しておきたいと思います。

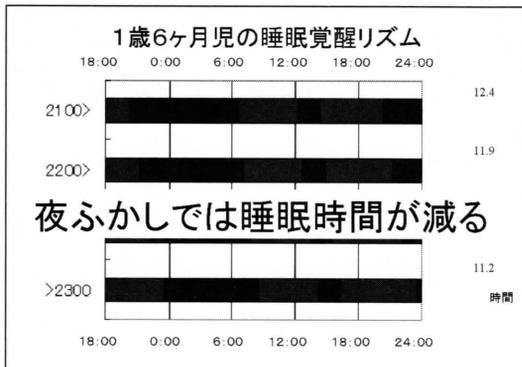


図 13

続いて睡眠時間の話をさせていただきます。

これは1歳半のお子さんで、幼稚園にも保育園にも行っていないお子さんです。夜の寝る時間で分けて生活パターンを見てみました。

9時前に寝るお子さん、9時から10時に寝るお子さん、10時から11時に寝るお子さん、11時以降に寝るお子さんです。

夜更かしになるにしたがって、朝寝坊になって、昼寝の時間もずれてきます。夜更かししても朝寝坊で睡眠時間をかせいでいるからいいかなとお思いかもかもしれませんが、夜の睡眠時間と昼間の睡眠時間をたしたトータルの睡眠時間は、やはり早く寝ている方が長いということになります。

もちろん、学校とか幼稚園とか保育園とか行かなければいけなくて、朝の起きる時間が決まってしまうと、夜更かしすればするほど、睡眠時間は短くなるわけですが、幼稚園にも保育園にも行っていない1歳半のお子さんでもこういうことが起きるわけで、どうも人間というのは、昼間には寝にくい昼行性の動物ではないか、夜更かしすると睡眠時間が減ってしまうということがいえると思います。

睡眠の心身への影響  
睡眠の研究方法の問題点 4時間睡眠で6歳 (8, 12時間睡眠と比較)  
→ 耐糖能低下 (糖尿病)、夕方のコルチゾール低下不良 (→肥満)、交感神経系活性上昇 (高血圧)、ワクチンの抗体産生低下 (免疫能低下)  
→ 老化と同じ現象

Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function

**Summary**

**Background** Chronic sleep debt is becoming increasingly common and affects millions of people in non-developed countries. Sleep debt is currently believed to have no adverse effect on health. We investigated the effect of sleep debt on metabolic and endocrine functions.

**Methods** We assessed carbohydrate metabolism, thyrotropic function, activity of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, and sympathoadrenal balance in 11 young men after time in bed had been restricted to 4 h per night for 6 nights. We compared the sleep-debt condition with measurements taken at the end of a sleep-recovery period when participants were allowed 12 h in bed per night for 6 nights.

**Results** Glucose tolerance was lower in the sleep-debt condition than in the fully rested condition ( $p<0.02$ ), as were thyrotropin concentrations ( $p<0.01$ ). Insulin and leptin concentrations were raised ( $p<0.0001$ ) and activity of the sympathoadrenal system was increased in the sleep-debt condition ( $p<0.02$ ).

**Interpretation** Sleep debt has a harmful impact on carbohydrate metabolism and endocrine function. The effects are similar to those seen in normal aging, and, therefore, sleep debt may increase the severity of age-related chronic disorders.

Lancet 1999; 354: 1435-39

図 14

それでは睡眠時間が減るとどうなるか。

昔は相当乱暴な実験が行われました。50時間寝ないとどうなる、100時間寝ないとどうなる。

もちろん、そういう実験も大事ですけれども、なかなかそういった実験結果というのは、ご自身のこととしてはピンとこないと思います。

ところが、10年前にアメリカのシカゴ大学のグループが眠りの影響をみるために寝せる実験をしました。寝せるといっても4時間睡眠で1週間

において、7日目の朝にいろいろなデータをとって、同じ方が8時間睡眠、あるいは12時間睡眠の人と比べるという実験です。

多分、皆さんも経験なさると思うのですが、4時間睡眠で1週間たつとどうなるか。朝の血糖値が高くなって、夕方のコルチゾールの減りが悪くなって、交感神経系が過緊張状態になって、インフルエンザのワクチンの効きが悪くなる。インタープリテーション、解釈としてノーマルエイジング、老化と同じ現象が起きますよ、生活習慣病関連の変化が起きますよということが発表されて、これからずいぶん「眠り」についての考え方が変わってきました。

シカゴのグループはさらに研究を進めて、糖尿病や肥満を招くというデータも出していますし、おととい、アメリカからは、これはマウスのデータですが、睡眠不足が続いていると将来的にアルツハイマーになる可能性が高いのではないかとというデータも出てきています。

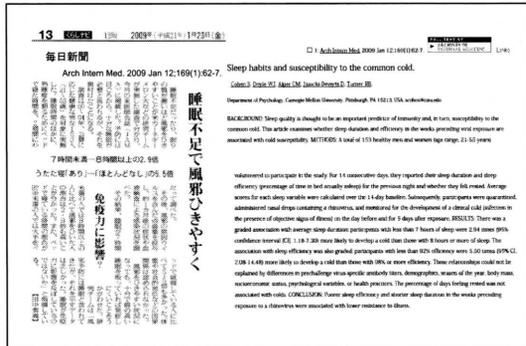


図 15

ことしの1月には睡眠不足で風邪をひきやすくなるよというデータも出ていますし、

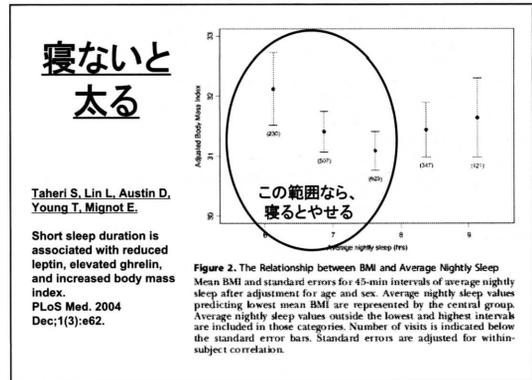


図 17

あとで岡田先生も詳しく触れられると思います。寝ないと太るということもあります。横軸が睡眠時間、6、7、8、9とあります。縦軸がBMI、ボディ・マス・インデックスですね、上の方が太っているわけですが、BMIが一番低いのは適切な睡眠時間のところにあるとき、「寝ないと太る」ということはぜひ覚えておいていただきたいと思います。



図 16

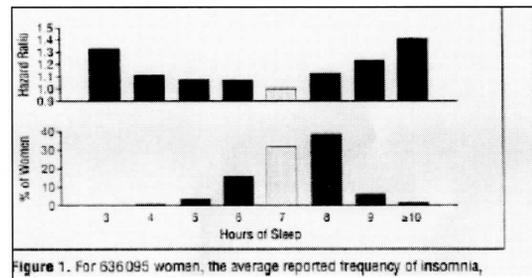


図 18

同じようなことは実は死亡の危険についても言われていて、死亡の危険が一番低いのは、やはり

適切な睡眠時間のところなのだというデータも出てきていることをご紹介しておきたいと思えます。

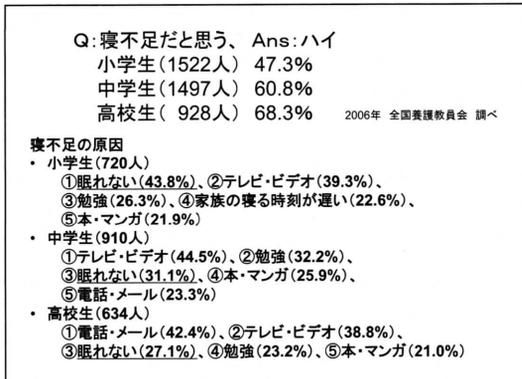


図 19

3年前、全国の養護の先生が調べてくださいました。

「寝不足だと思うか」と尋ねたところ、小学生の半数、中学生の6割、高校生の7割がイエスと答えています。

そのイエスと答えた子どもたちに、それではその原因は何なのかと聞くと、ベストスリーが、小学生は「眠れない」「テレビ・ビデオ」「勉強」、中学生が「テレビ・ビデオ」「勉強」「眠れない」、高校生が「電話・メール」「テレビ・ビデオ」「眠れない」です。

この結果の解釈はいろいろとあると思うのです。

高校生だと、勉強はベストスリーに入ってこないなどという解釈もあるのですが、これでぜひ注意していただきたいのは「眠れない」の解釈です。

いまの子どもたちは眠れないのだ、大変だ、睡眠障害だ、医者に連れていかなきゃなどと間違っても思わないでいただきたいと思えます。

昼間、体を動かさず、夜になってもメディアの光を浴びていたら、これは人間、動物の生理として眠れないのは当然です。これは病気ではないわけです。人間の生理として考えれば、当然の「眠れない」です。

### 不適切な睡眠衛生 と 睡眠不足症候群

- 以下の適切な睡眠衛生からの逸脱による不眠。
- 適切な睡眠衛生の基本は、  
朝日の受光、  
昼間の心身の活動、  
規則的で適切な食事、  
夜間の適切な睡眠環境(暗さ、静けさ、温度、湿度)。
- 不適切な薬物(含むアルコール)使用も、当然睡眠衛生の基本に反する。
- 睡眠不足症候群は、正常な覚醒状態維持のために必要な夜間の睡眠をとることが出来ず昼間に眠気が生じる。
- 患者自身は慢性的睡眠不足にあることを自覚していない。
- 症状:攻撃性の高まり、注意・集中力・意欲の低下、疲労、落着きのなさ、協調不全、倦怠、食欲不振、胃腸障害などが生じ、その結果さらに不安や抑うつが生じる場合もある。
- 睡眠を十分とれる週末や休時には症状は軽快する。

図 20

あえて病名をつけるとすれば「不適切な睡眠衛生」です。「不適切な睡眠衛生」に睡眠薬を使っても治るわけではないです。「不適切な睡眠衛生」に対する治療は、適切な睡眠衛生を施すこと、「適切な睡眠衛生」とは、朝の光を浴びること、昼間、体を動かすこと、夜暗いところで休むこと、規則的な食事をとること、この4つに尽きるわけです。

どうもそのあたりの理解が十分っていないような気がしてなりません。

### 不適切な睡眠衛生 と 睡眠不足症候群

- 以下の適切な睡眠衛生からの逸脱による不眠。
- 適切な睡眠衛生の基本は、  
朝日の受光、  
昼間の心身の活動、  
規則的で適切な食事、  
夜間の適切な睡眠環境(暗さ、静けさ、温度、湿度)。
- 睡眠不足症候群は、正常な覚醒状態維持のために必要な夜間の睡眠をとることが出来ず昼間に眠気が生じる。
- 患者自身は慢性的睡眠不足にあることを自覚していない。
- 症状:攻撃性の高まり、注意・集中力・意欲の低下、疲労、落着きのなさ、協調不全、倦怠、食欲不振、胃腸障害などが生じ、その結果さらに不安や抑うつが生じる場合もある。
- 睡眠を十分とれる週末や休時には症状は軽快する。

### 日本の子どもたちは、 不適切な睡眠衛生に起因する 睡眠不足症候群！？

- に不安や抑うつが生じる場合もある。
- 睡眠を十分とれる週末や休時には症状は軽快する。

図 21

日本の子どもたちの大部分は不適切な睡眠衛生に起因する睡眠不足症候群になっているのではないかと私は危惧しています。

正しいのはどれか

- a. 日本の男性の育児休業取得率は2007年で1.56%
  - b. スウェーデンの公園で散歩をしている親子の9割が父親と赤ちゃんの組み合わせ。
  - c. ドイツでは育児休業が1人の子どもについて男親、女親それぞれが3年間取得できる。
  - d. オランダでは残業代には税金を80%かけ、残業をしにくくしている。
  - 1. a, b、2. c, d、3. a, b, d、4. dのみ、5. すべて。
- 5 p46

図 22

「正しいのはどれか」、もう答えを出していますが、実はすべて正しいですね。

日本の男性の育児休業取得率は2007年で1.56%。

スウェーデンの公園で散歩している親子の9割が父親と赤ちゃんの組み合わせ。

ドイツでは育児休業が1人の子どもについて男親、女親それぞれが3年間取得できる。

オランダでは残業代には税金を80%かけ、残業をしにくくしている。



「家庭の事情」日本板硝子、社長辞任  
10月1日付で日本板硝子の社長に就任する藤本博司会長(左)と、社長を退任し、シニアアドバイザーに就くステュアート・チェンバース社長(写真、フジサンケイビジネスマイ)

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.

図 23

これは8月26日に日本板硝子のイギリス人社長さんが辞任を発表したときの記者会見の様です。

日本の新聞は「日本板硝子社長、家庭の事情で辞任」とちょっとやゆしたような形をいっています。ところが英字新聞で見るとこうです。ミスター・チャンバースはプレスカンファレンスで言っているのです。"I have decided to put family first and

company second" 「私は家庭を第一に考えようと思った、会社を2番目にしようと思ったのだ」と言っています。ところが彼自身は、日本人というのは、カンパニーファーストなのだということを知っています。でも、"I was not able to do so" 「ぼくにはそうはできなかった」と言っています。こういうことがもっとフランクにできる社会が欲しいなと思います。

つまり、私が何を申し上げたいかということ、子どもの眠り、子どもの眠りと言っていますが、大人が自分たちの眠り、自分の家族、それを大事にしない社会であったら、それを見て育つ子どもたちが眠りを大事にするわけがないという話です。

### ウサギとカメ

- カメはたゆまない努力を惜しまなかったので勝った。  
→ 勤勉のすすめ
- ウサギは油断し、怠けて、居眠りをしたから負けた。  
→ 油断大敵、居眠りは怠け！？

余談ですが亀は爬虫類、変温動物で、基本的に昼行性。兎は夜行性です。  
うさぎうさぎなみではねる、じゅうごやおつきさんみではねる  
ですから昼間の競争は亀に有利で、夜の競争は兎に有利では？  
「ウサギが夜行性であることを知って、戦いを昼間に持ち込んだ亀の作戦勝ち」という見方は？

図 24

イソップ物語です。でもウサギとカメです。これから皆さんがどんな教訓を得るべきかという話です。

カメはたゆまない努力を惜しまなかったので勝った、勤勉のすすめ、これは結構です。でもウサギは油断し、怠けて、居眠りをしたから負けた、油断大敵、居眠りは怠け、これはいかがなのでしょうかね。

「うさぎ、うさぎ、何みて跳ねる」という童謡がありますね、ウサギは「十五夜お月さん、見て跳ねる」、基本的にウサギは夜行性なのですね。だから、これから得るべき教訓というのは、レースを昼間に持ち込んだカメの賢さということになります。レースを夜にやっていたら、絶対ウサギ

が勝っているのですね。カメが勝てるわけがないですね。

つまり、人間というのは寝る動物なのです。なのに居眠りをするのは何だとか、寝る間も惜しんで仕事をするとか、わけのわからないことを言っていますね。寝る間を惜しんで仕事をして、質のいい仕事ができるわけがないじゃないですか。

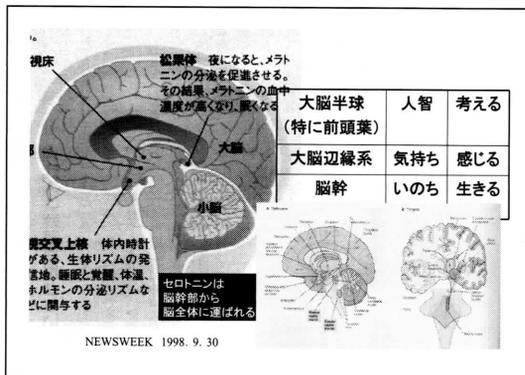


図 25

もう少し動物がもっている本来の特性を考えて、知恵を出すのはいいですけれども、どうも生体時計を含めた脳との折り合いを全くつけない知恵、これが盛んに行われているのではないのかなという気が私はしてなりません。今後は生体時計を考慮した生き方、生体時計とうまく折り合いをつける知恵を大脳半球は出すべきではないでしょうか。

### 生体時計が無視されている！！

- ・夜スベ
- ・サマータイム
- ・24時間テレビ、リゲオン、眠〇打破
- ・過剰なメディア(含む携帯)

ヒトは動物。身体、すなわち健康あつての経済活動という視点がなござりにされているのでは。

**Biological clock-oriented life style  
(生体時計を考慮した生き方)の実現を**

図 26

### 身体はもっとも身近な自然

- ・ヒトの身体は太陽の下、24時間周期で動いている地球で生まれた自然。
- ・あなたはあなたの身体をコントロールしている気になっているかもしれませんが、あなたの身体は地球という大きな自然の中で生まれ、コントロールされている。
- ・どうか自然に対する謙虚さを、あなた自身の身体に向け、**身体の声に耳を傾け**、**大脳が**つつい無視しがちな脳幹部や生体時計と折り合いを上手に付けながら日々を過ごしていただきたい。
- ・自らの身体を大事にしてください。
- ・最も身近な自然である身体に、畏れと謙虚さとをもちかつ奢りを捨て相対することが大切。

図 27

ヒトの体は太陽のもとに24周期で動いている地球で生まれた自然です。

あなたはあなたの体をコントロールしている気になっているかもしれませんが、あなたの体は地球という大きな自然の中ではぐくまれ、コントロールされているのです。

どうか自然に対する謙虚さを、あなた自身の体に向け、自分の体の声に耳を傾け、大脳がつつい無視しがちな脳幹部や生体時計と折り合いを上手につけながら、日々を過ごしていただきたいと思います。

自分の体を大事にしてください。エコだ、エコだといっていますが、そういう方に限って、地球の自然、地球の自然と騒いでいる方に限って、最も身近な自然である自分自身の体を痛めつけていることが多いのではないのでしょうか。

もっとも身近な自然である身体に、畏れと謙虚さをもって、かつ奢りを捨てて、相対していただくことが大事ではないかと思います。

どうもご清聴、ありがとうございました。

司会(泉) 神山先生、ありがとうございました。

神山先生のお話から、子どもの眠りの大切さ、特に子どもにとっていかに大切なのかということわかりました。なかなかちょっと私たちにとっても耳の痛い部分もあるかなとは思っています。