

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1日	オリエンテーション
2	10月8日	眠りの現状1
3	10月15日	眠りの現状2
4	10月22日	眠りを眺める
5	10月29日	寝不足では・・・
6	11月5日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月12日	眠りと物質
8	11月19日	様々な眠り
9	11月26日	睡眠関連疾患
10	12月3日	眠りの社会学
11	12月10日	スリープヘルス
12	12月17日	Pros/Cons
13	1月7日	四快と考えることのすすめ
14	1月14日	まとめと試験
15	1月28日	予備日

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
- これまでで一番おいしかった食事は？
- ではまず考える30秒。

Take home message 2

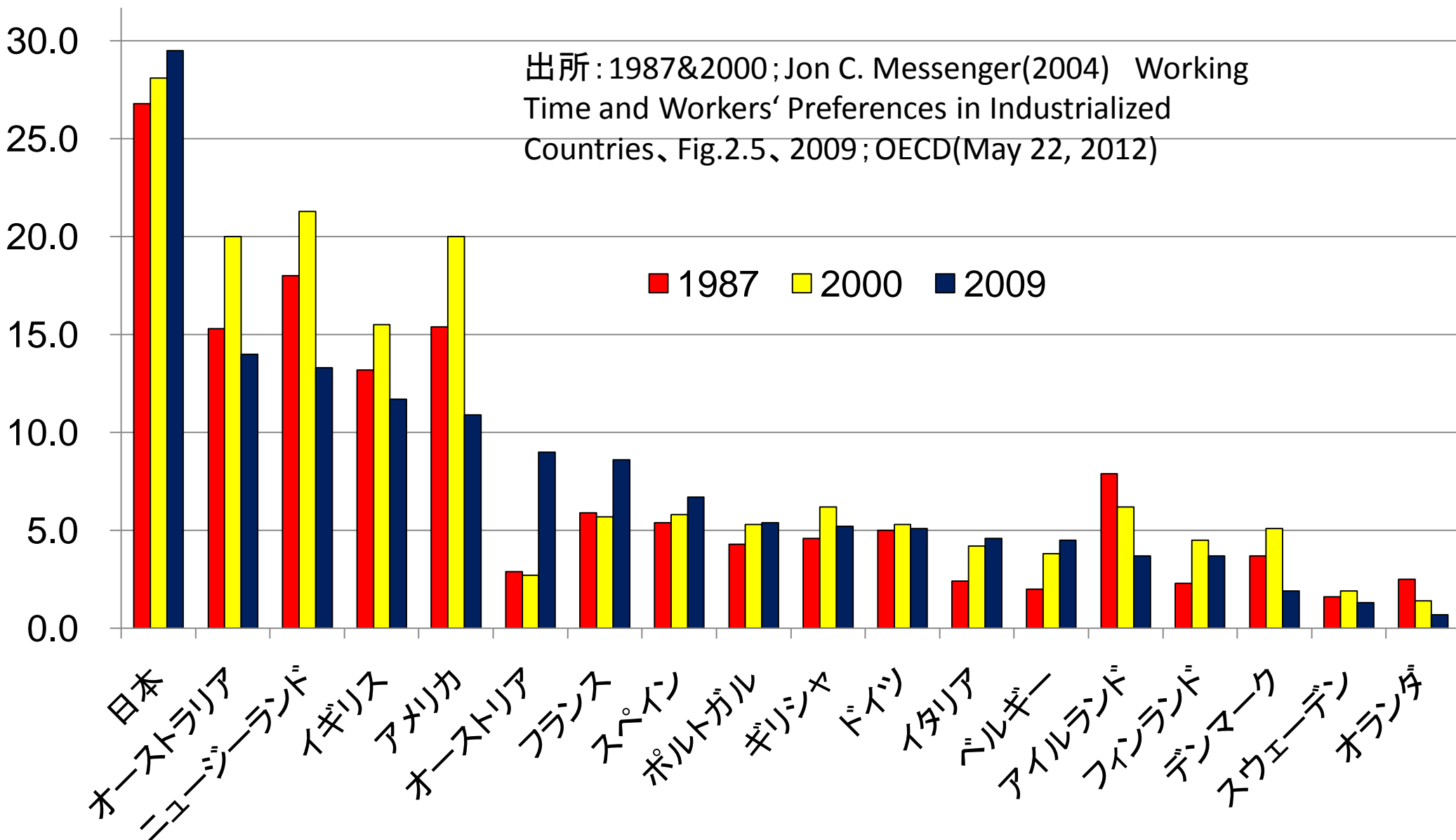
- 日本は世界で一番寝ていない。

なぜ日本人は寝ない

- 家庭や自分の身体よりビジネスを大切にする、ゆとりがない、メリハリをつけるのが下手、勤勉、24時間営業がある(起きていることを促す町)、育児に余裕がない、育児負担が過度、共働きで帰りが遅く子どもが遅寝、受験戦争、残業、学歴社会、会社や学校での拘束時間が長い、社会保障制度の不備で残業共働き、電子機器が豊富、寝すぎは怠惰が浸透、真面目、責任感が強い、競争社会、眠りを軽く捉えている、テレビ文化、深夜番組、ネット社会、子どもははまると限度がない、寝てない自慢、会社にとっては24時間働ける人材に利用価値、寝ないはまじめでえらいとポジティブな印象、性別役割分業が根付いているから、仕事優先社会、日本には休める雰囲気がない、多忙、私生活との線引きがあいまい、多少なら寝なくても大丈夫と考えている、育休が整っていない、労働時間が長い、携帯依存症状態、生活よりも社会を重視、コツコツ努力、競争に勝つために仕事、大人が遅くまで起きているので子どもの眠りに悪影響、睡眠の重要性を感じられない社会、欧米人とアジア人とでは時間に対する価値観が違う

週に50時間以上労働している就業者の比率(%)

出所: 1987&2000; Jon C. Messenger(2004) Working Time and Workers' Preferences in Industrialized Countries、Fig.2.5、2009; OECD(May 22, 2012)

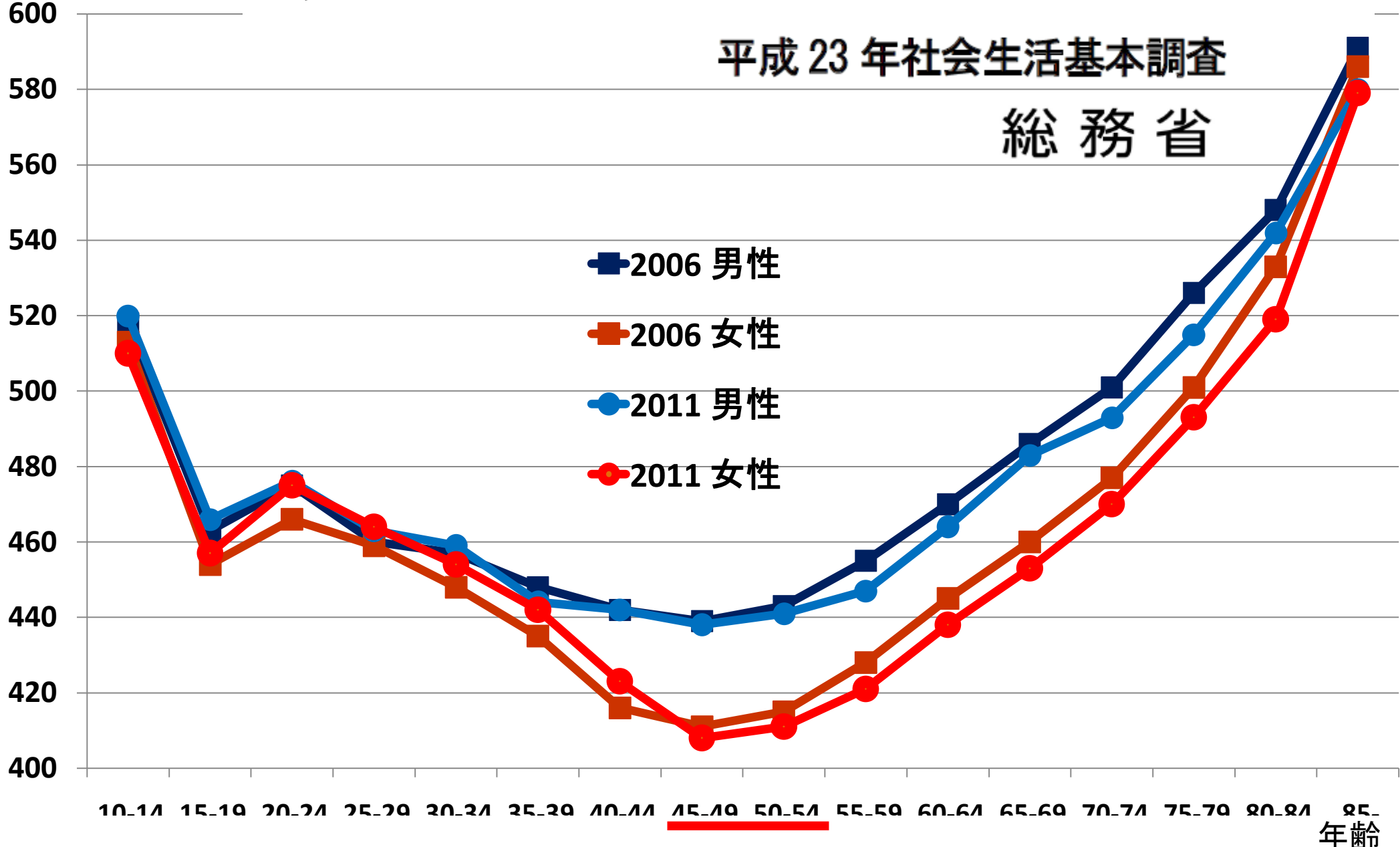


睡眠時間(分)

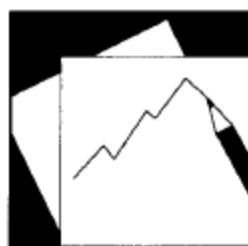
男女別 年齢別の日本人の睡眠時間

平成 23 年社会生活基本調査

総務省



WP/12/248

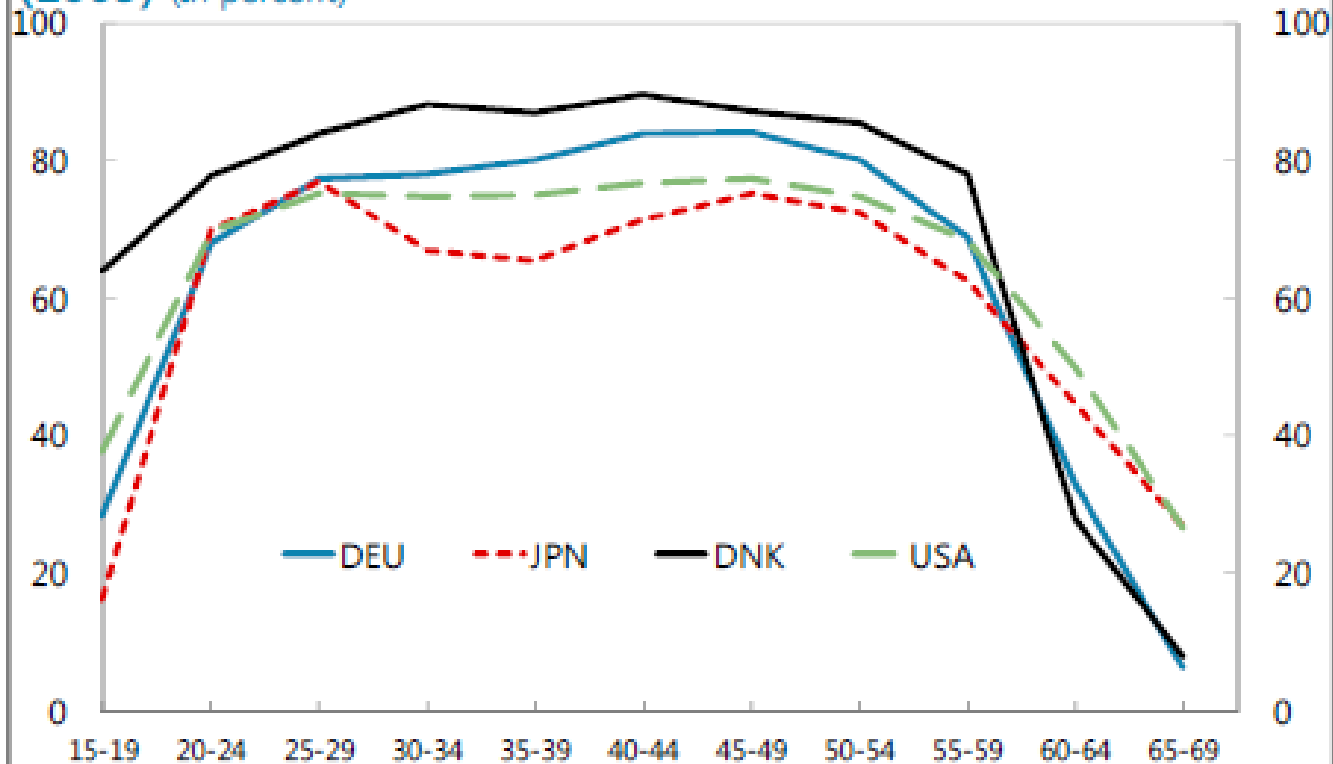


IMF Working Paper

Can Women Save Japan?

Chad Steinberg and Masato Nakane

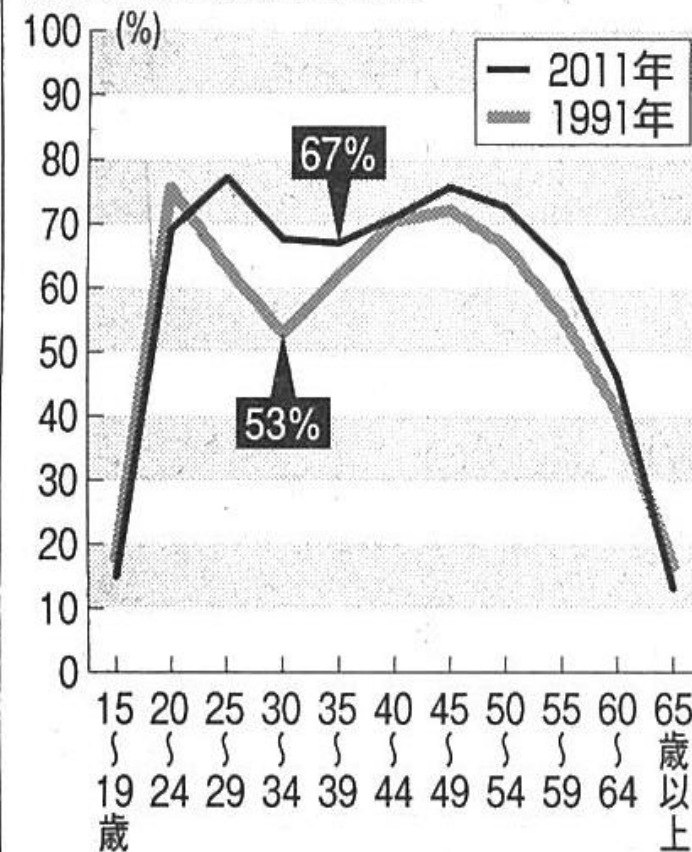
Figure 16. Female Labor Participation Rate by Age Group (2009) (In percent)



Source: OECD.

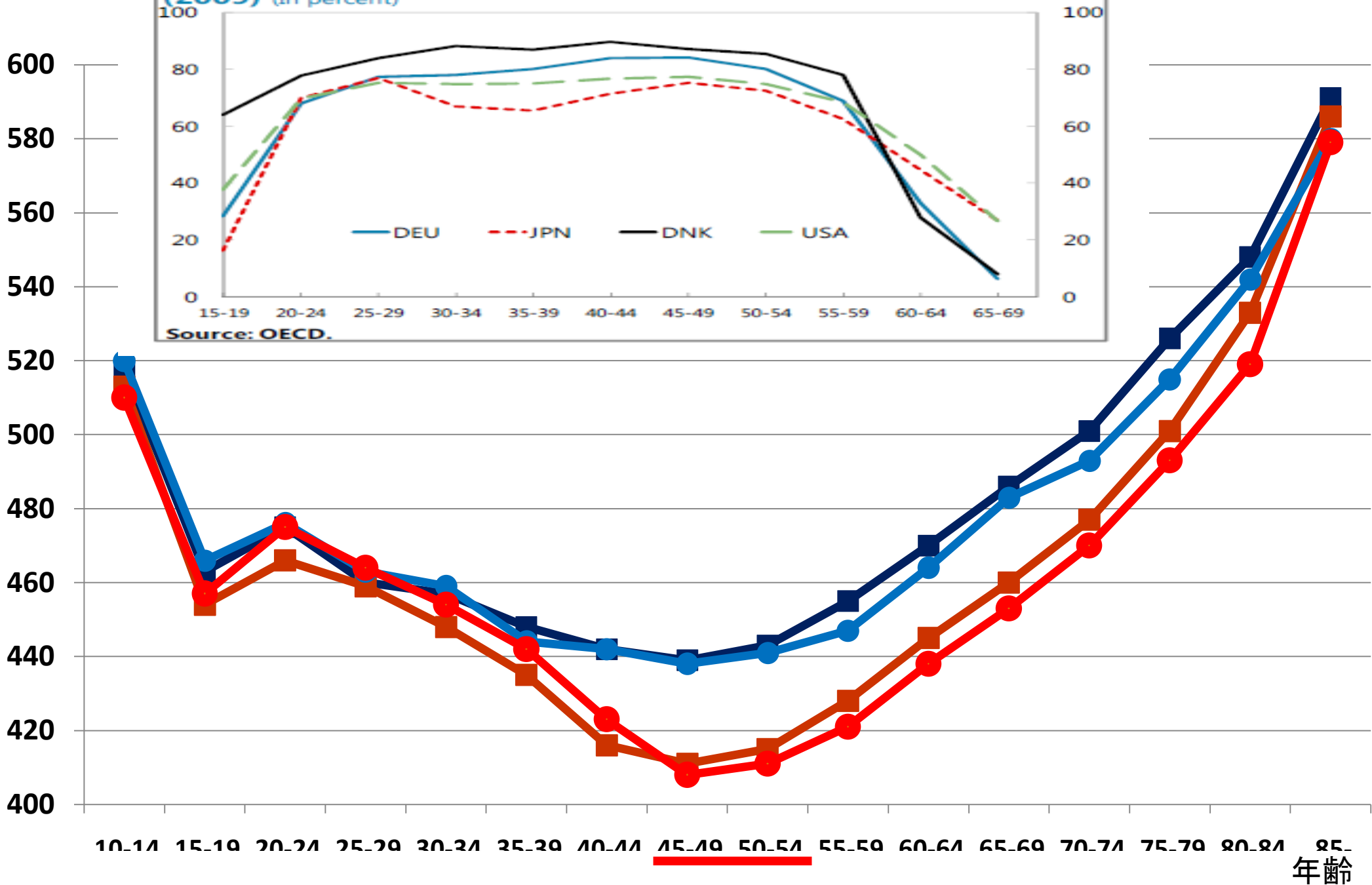
働く女性の「M字カーブ」

総務省「労働力調査」から



日本の女性の働く割合(労働力人口比率)は「M字カーブ」を描く。子育て期である30代が離職するケースが多いためだ。30~40代を見ると、1991年は30~34歳の比率が低く53%、2011年は35~39歳が低く67%だった。カーブは緩やかになってきている

Figure 16. Female Labor Participation Rate by Age Group (2009) (In percent)



この年代の女性の短睡眠時間はなぜ？

あるMLにて

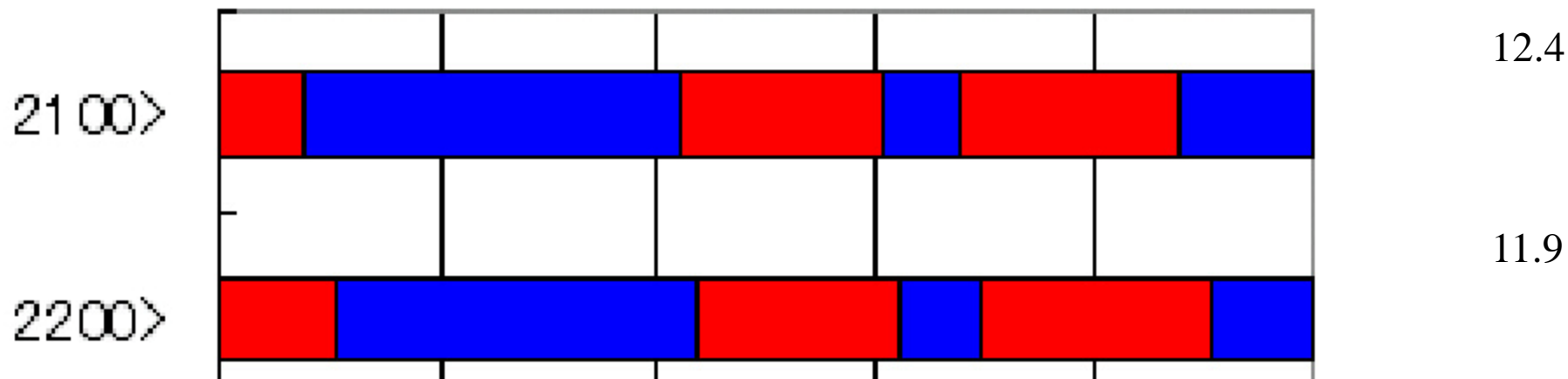
- お弁当づくり。娘が中学校に入学した日から6年間、ほぼ毎日お弁当をつくりました。大学生になっただけでなくなると期待していたのに、教養のキャンパスには学食がないそうで、少なくともあと1年、お弁当をつくることになりました。母は毎朝5時半起きです。

○か×かで答えてください。

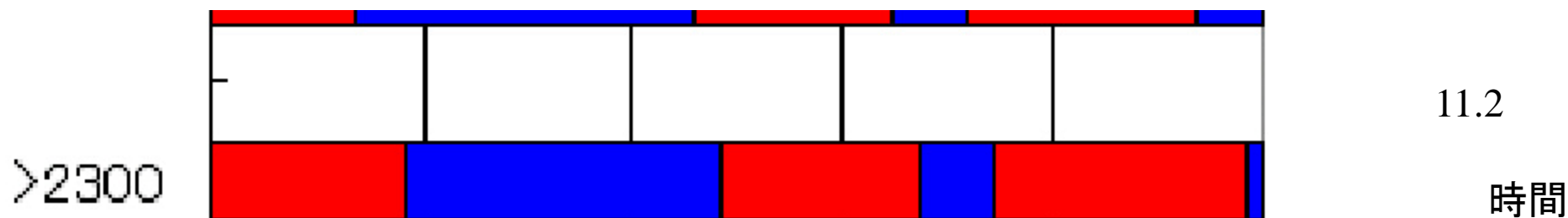
1. ほぼ毎日、新聞を読む。
2. 日本は朝鮮半島で戦争をしたことがある。
3. 日本は中国と戦争をしたことがある。
4. 日本はロシアと戦争をしたことがある。
5. 日本はアメリカと戦争をしたことがある。

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

6:00



感想は？

Take home message 3

- 子どもの眠りは大人の眠りの反映

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1日	オリエンテーション
2	10月8日	眠りの現状1
3	10月15日	眠りの現状2
4	10月22日	眠りを眺める
5	10月29日	寝不足では・・・
6	11月5日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月12日	眠りと物質
8	11月19日	様々な眠り
9	11月26日	睡眠関連疾患
10	12月3日	眠りの社会学
11	12月10日	スリープヘルス
12	12月17日	Pros/Cons
13	1月7日	四快と考えることのすすめ
14	1月14日	まとめと試験
15	1月28日	予備日

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
- これまでで一番心に残っている景色は？
- ではまず考える30秒。

Take home message 3

- 子どもの眠りは大人の眠りの反映