

生体時計を考慮した生き方の実現を目指しましょう

2009年8月26日、日本板硝子はチェンバース社長の辞任を発表しました。日本の新聞の多くでは「社長家庭の事情で辞任」とやや揶揄した論調が目立ちましたが、彼の決断は、英国に一時帰国した際に16歳の息子さんとの関係がぎくしゃくしたことを懸念してのものでした。

記者会見での彼の弁です。「私は家族を第一に、会社を二番目にすることに決めました。日本の会社員は何よりも会社を第一に考えますが、私は日本人にはなれませんでした」

06年末に議論されたホワイトカラーエグゼンプションを覚えていらっしやいますか？ ホワイトカラー労働者（主に事務に従事する人々を指す職種・労働層）に対する労働時間規制を適用免除する制度です。私はこの考え方が出た当初から、「残業代

が出ないのなら、早く帰宅して家族（子ども）と過ごしてほしい」と考えていました。当時の安倍首相もこの制度が労働者の「早めの帰宅を促し、ひいては少子化対策にもなる」と発言されていた。しかし、このような考え方は世の賛同を得ませんでした。世論は「残業をしても残業代が出ないとはとんでもない」として反発、結局、制度導入は見送られました。私はこの世論の根底には、日本人が、今（金）と将来（家庭・子ども）とを天秤にかけ、今を取った、という側面があると思っています。「子どもは社会の宝」等々、どのような奇麗事を言っても、目の前の金か、将来を担う子どものどちらを取るか、という選択で、無意識であるにせよわれわれは「目の前の金」を選択したのです。

神経経済学という分野が最近



東京ベイ浦安市川医療センター管理者

神山 潤

こうやま じゅん 1981年東京医科歯科大学医学部卒、2000年同大学大学院助教授、04年東京北社会保険病院副院長、08年同院長、09年4月より現職。子どもの早起きをすすめる会発起人。主な著書に『子どもの睡眠』（芽ばえ社）、『「夜ふかし」の脳科学』（中公新書ラクレ）、『ねむりのはなし』（共訳、福音館）、『睡眠で人生が劇的に変わる生体時計活性化法』（講談社+α新書）などがある。

おこり、大阪大学の田中沙織准教授が精力的にデータを出しています。そこでは将来予測とセロトニン活性との関連が指摘されています。目先の報酬を予測しているときと、将来の報酬を予測しているときとでは、脳内で使っている回路が異なるのだそうです。そして脳内のセロトニン濃度が高いときには、長期の報酬予測回路がより強く活動し、セロトニン濃度が低いときには、短期の報酬予測回路がより強く活動し、衝動的に目先の報酬を選びがちになる、のだそうです。セロトニンが低いと、20分後の20円を待てずに、5分後の5円を取るのです。

さて、最近の日本人はセロトニンが足りないのではないのでしょうか。1998年以降、日本の自殺者は年3万人を下らなくなっていますが、自殺した方の前頭前野ではセロトニンが低下しています。前頭前野は衝動性を抑えて心の平静を保つ働きに関与しますが、セロトニンの低下によりこの機能が発揮されず、自殺に発展する、というシナリオも考えられています。セロトニン活性を高めるには朝の光とリズムカルな筋肉運動（歩行、咀嚼、深呼吸）が重要で、リズムカルな筋肉運動には、充実した覚醒が必要で、充実した

覚醒には適切な睡眠が必要です。睡眠覚醒のリズムは生体時計が担っており、生体時計に必要な刺激は朝の光と夜の闇です。

しかし社会のあらゆるところで生体時計を無視した作業が行われています。日本は世界に冠たる残業立国であり、日本人の睡眠時間は世界で最短で、日本の労働生産性は先進諸国内で最低です。生体時計を無視し、睡眠時間を削って残業をして、極めて効率の悪い仕事をしているのです。これではセロトニンは高まりません。

ヒトは動物です。身体は最も身近な自然です。あなたはあなたの自身の身体をコントロールしている気になっていないかもしれませんが、実はあなたの身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。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、大脳がついつい無視しがちな生体時計と折り合いを付けて過ごすことが大切なのではないでしょうか。そろそろ money-oriented life style から脱し、生体時計を考慮した生き方 (biological clock-oriented life style) の実現を目指しませんか？ そのときには、高きとあなたのセロトニンも高まっているに違いありません。