

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

自己紹介

- 神山潤(こうやまじゅん)
- 東京ベイ浦安市川医療センターCEO
- 小児科医
- 睡眠研究
- 睡眠外来
- 健康教育
- 病院管理
- <http://www.j-kohyama.jp/>



Dr.Kohyama

Official Web Site

<http://www.j-kohyama.jp>

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

New Arrival Report **NEW!**

2008/07/24 [+](#) [江戸川区立新堀小学校での講演](#)

2008/07/22 [+](#) [早起きには気合いが大切?](#)

2008/07/17 [+](#) [朝型 vs 夜型](#)

2008/07/10 [+](#) [生体時計を考慮した生き方 \(Biological clock-oriented life style\) 。](#)

2008/07/03 [+](#) [夜スベは生体時計を無視している。](#)

最新のレポート、資料を5件表示致します。
全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「レポート・資料」をクリックしてください。

Short Message & Column 

>> [過去のショートメッセージ一覧](#) <<

2008/07/24 [電球型蛍光灯](#)

2008/07/25 [メディア業界は子どもに寝てもらっては困る。](#)

2008/07/22 [ひらめきは眠りから](#)



あなたの眠りの現状は？

- あなたは昨日何時に寝て、何時間寝ましたか？
- あなたは高校の頃……………？
- あなたは中学の頃……………？
- あなたは小学校の頃……………？

あなたにとって眠りとは？

講義が目指すのはあなたが考えること

- ヒトは寝て食べて出してはじめて活動できる動物。
- 動物の基本があまりに疎かにされているのでは？
- 睡眠軽視社会から睡眠重視社会へ
- 身体は最も身近な自然。
- 身体の声に耳を傾ける習慣を。
- あなたの身体の best performance の条件は、あなただけにしかわかりません。
- 自分で考え、感じ、best performance を目指しては。
- 邪魔しないで、発言して、議論して欲しい。
- ねむりを手掛かりに「考える」癖をつけて欲しい。
- 常識を疑ってほしい。

2013年4月11日は 詩人金子みすずの生誕110年

大漁

朝焼け小焼だ
大漁だ
大羽艦の
大漁だ。

浜は祭りの
ようだけど
海のなかでは
何万の
鯷のとむらい
するだろう

すずめのかあさん

子どもが
子すずめ
つかまえた。

その子の
かあさん
わらってた。

すずめの
かあさん
それみてた。

お屋根で
鳴かずに
それ見てた。

- 注：大羽艦；おおばいわし、鯷；いわし

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。

うさぎうさぎなにみてはねる、じゅうごやおつきさんみてはねる

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？

Pro Con

- 情報収集を！
- そして賛成・反対の立場を明確に
- 賛成反対の立場からグループごとに発言。

- 2014年のテーマは・・・。

2009年はMr Chambers に賛成！ or 反対！



「家庭の事情」日本板硝子、社長辞任

8月27日11時43分配信 [フジサンケイビジネスアイ](#)

10月1日付で日本板硝子の社長に就任する藤本勝司会長(左)と、社長を退任し、シニアアドバイザーに就くスチュアート・チェンバース社長(写真:フジサンケイビジネスアイ)

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.

Pro Con

- 2010年のテーマは「子ども手当て」

2011年のテーマ

原発は必要か否か？

2012年のテーマ

会社におけるお昼寝制度導入

2013年のテーマ

コンビニ等における24時間営業

では2014年のテーマは？

LINEの既読機能について

Take home message 1

- 常識を疑って。