

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	9月19日	オリエンテーション
2	9月26日	眠りの現状1(ぜひ見て欲しいビデオ上映)
3	10月3日	眠りの現状2
4	10月10日	眠りの加齢変化
5	10月24日	ねむり学の基礎1
6	10月31日	ねむり学の基礎2
7	11月7日	ねむり学の基礎3
8	11月14日	寝不足では..
9	11月21日	睡眠関連疾患
10	11月28日	眠りの社会学
11	12月5日	Pro/Con のテーマ決定
12	12月12日	Pro/Con の準備
13	12月19日	Pro/Con
14	1月9日	ねむり学のまとめ
15	1月16日	試験

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
- 今までで一番おいしかった食事。
- ではまず考える30秒。

FB 1

あなたにとって眠りとは？

ドラッグ、扱いづらい、安らぎ、眠らないとダメ、癒し、長いほどいいかということもそういうものでもない、不安定、もったいないもの、メンテナンス、好きな時間、優先順位が高い、幸せな時間、不思議な時間、苦しい時間、必要不可欠、至福のひと時、生活の中で重要視、リフレッシュ効果、煩わしい、悩みの種、心を休めてくれる、私のスイッチ、最優先、自分の時間、最も幸福な時間、最も好きな行為、ストレス解消、さみしいもの、何にも代えがたいもの、無くてはならない欠かせないもの、究極のリラクゼーション、リセット、わくわくする、一番大切、楽しい時間、大切な時間、疲れをとるためのもの

先週のみなさんのお答えから(2018)

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	25.5	23.9	23.3	22.2
標準偏差	1.7	1.1	1.6	1.3
最大	28.0	26.0	27.0	24.0
最小	20.0	22.0	21.0	20.0
睡眠時間	6.5	6.5	7.2	8.4
標準偏差	1.1	1.4	1.5	1.5
最大	8.5	9.0	10.0	12.0
最小	4.0	2.5	4.5	6 .0

Take Home Message

- 七～八快の勧め

- 宿題は

可能な範囲でご自身の母子手帳を入手あるいは厚生労働省の様式の入手。

(ご自身の)母子手帳を見ての感想

Take Home Message

- 七～八快の勧め

- 宿題は

可能な範囲でご自身の母子手帳を入手あるいは厚生労働省の様式の入手。

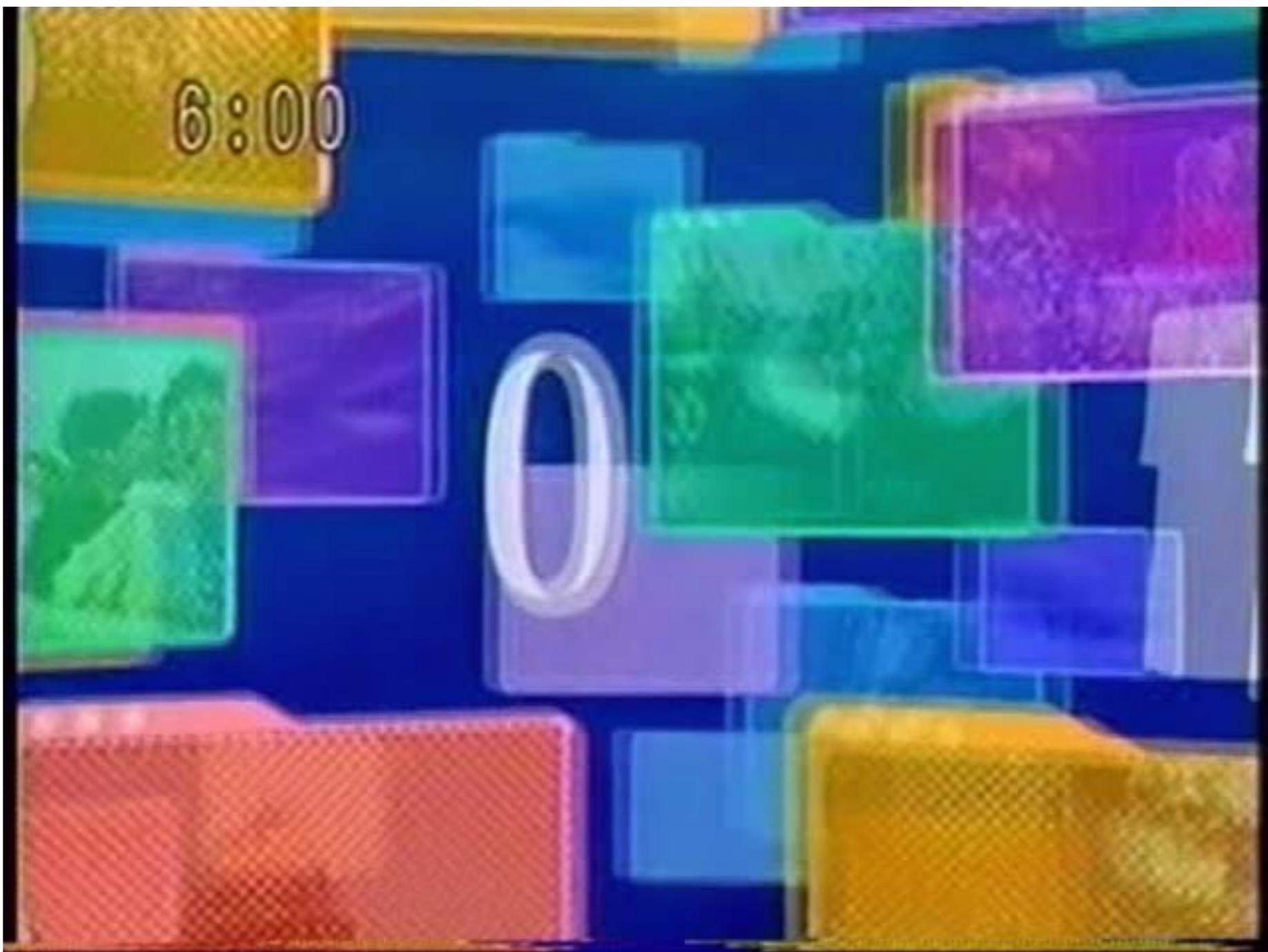
育児するお子さんを連れてきてください。

育児対象は？ 各自発表

- 年齢は0ヶ月から5歳 決めてください
- 性別は？
- 名前は？
- 提出日(10月10日)の朝まで育児日誌をつけてください。

- お子さんを見るポイントは母子健康手帳を参考にしてください。
- 書き方は睡眠表を基本にしてはいかがでしょうか？

6:00



GW

- 感想の共有を

Take Home Message

- 子どもの眠りは大人の眠りの反映

あなたが理想とする眠り