

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2日	オリエンテーション
2	10月9日	眠りの現状1(ぜひ見て欲しいビデオ上映)
3	10月16日	眠りの現状2
4	10月23日	眠りの加齢変化
5	10月30日	ねむり学の基礎1
6	11月6日	ねむり学の基礎2
7	11月13日	ねむり学の基礎3
8	11月20日	寝不足では..
9	11月27日	睡眠関連疾患
10	12月4日	眠りの社会学
11	12月11日	ねむり学のまとめ
12	12月18日	Pro/Con (or 研究発表)のテーマ決定
13	1月8日	Pro/Con (or 研究発表)の準備
14	1月15日	Pro/Con (or 研究発表)
15	1月22日	試験

自己紹介

- 神山潤(こうやまじゅん)
- 公益社団法人地域医療振興協会
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
- 病院経営・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](#)



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昼行性の動物。



「快」より始めよ!

時代がいかに変わっても「ヒト」は動物。
「身体にいいこと」を忘れてしまった子どもたち親たちへ。

睡眠・食事・運動・排泄など異分野・異業種の研究者・活動家・実践者が結集、
子どもの未来を考える「カッサンドラの会」メンバーによる渾身のメッセージ!

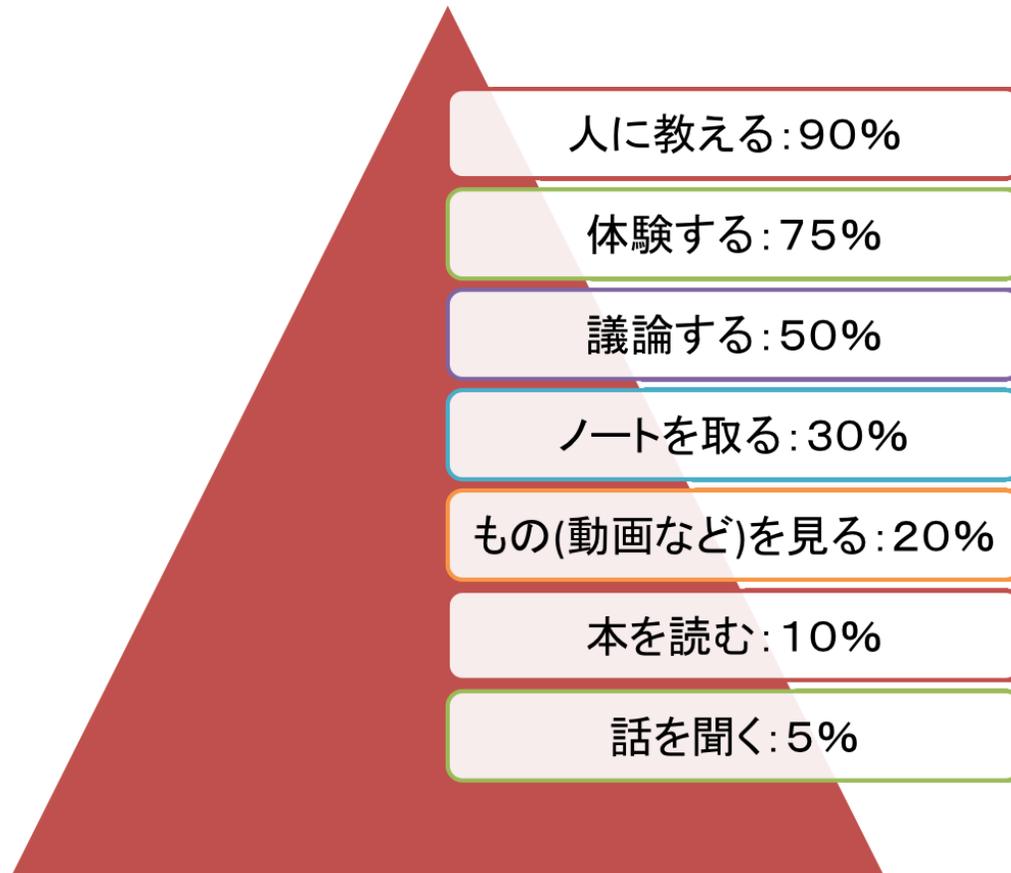
新曜社

「四快のすすめ」は眠りの専門家、食の専門家、排泄の専門家、そして運動の専門家に参加していただいたの一冊です。「動物の生存に必要な行動には、快が伴っているに違いない」、ということから出発した発想で、寝る、食べる、出す、動く、という行為はどれも快を伴います。だからこれらの行動はヒトという動物の生存に有利に働くに違いありません。そこでこれらの行為、そして快を大切にしよう、という趣旨に賛同してくださった皆様のご協力で出来上がった一冊でした。ただその時から出版社には「四」というのはどうも出版物には適していない、ぜひ七か八にして欲しい、といわれていたのでした。そして最近になってようやくほぼ決めることができました。一つは笑う快、二つ目は泣く快、三つめは遊ぶ快、そして四つ目は識る快です。最初の四快にあった動については、さまざまな理由で身体を動かさない方もおいでなので、八快には含めますが、七快には含めないようにしようと思っています。生きるに必須な生理現象である、寝る、食べる、出す。辺縁系に由来する、笑う、泣く。そして皮質に由来する、遊ぶ快と識る快。これらをあわせての七快で、これに動くを含めると八快です。

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昼行性の動物。
- 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 を目指して欲しい。
- 他の方の邪魔しないで、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。

この授業では積極的に考えを声に出そう。



学習効果のピラミッドは1960年代初期に NTL (アメリカ国立訓練研究所 National Training Laboratories) が提唱したものです。

学習効果とは、**学習定着率**を意味しており一定期間後の知識量としてどれだけ定着しているか、を示したものです。

最も定着率が悪いのが講義、次いで、読書と続き、最も定着率が高いのが他の人に教えること、次いで、体験することとなっています。

学校教育でも「教育」から「学び」へのシフトが起こっているとされていますが、教える、教わるより、気づきを与える、気づくの方が効果的だということでしょう。

授業の進め方

- 頭の準備体操
- → 前回THMの確認、
- → 講義・教材提供
- → 作文・作業 (group work)
- → 作業のプレゼン
- → まとめ (THM)
- → 最後に新たな課題 (最後の10分)
- ほぼ毎回何らかの提出物あり

頭の体操

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
- この1週間で一番楽しかったこと。
- ではまず考える30秒。

ほぼ毎回提出物あり

10月2日	初回(オリエンテーション)
10月9日	ねむり学入門のはじめに、1,2章
10月16日	ねむり学入門 3, 4
10月23日	ねむり学入門 5, 6
10月30日	ねむり学入門 7, 8
11月6日	ねむり学入門 9, 10
11月13日	ねむり学入門 11
11月20日	ねむり学入門 12
11月27日	ねむり学入門13
12月4日	ねむり学入門14、15
12月11日	ねむり学入門16
12月18日	ねむり学入門 付録、おわりに
1月8日	なし(プロコンまたは研究発表準備)
1月15日	なし(プロコンまたは研究発表)
1月22日	なし(試験)

GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR AND SLEEP | FOR CHILDREN UNDER 5 YEARS OF AGE



1歳未満

PHYSICAL ACTIVITY

at least **30** minutes

SEDENTARY SCREEN TIME

0 minute

GOOD QUALITY SLEEP

14-17 hours
(0-3 months of age)

12-16 hours
(4-11 months of age)

1-2歳

PHYSICAL ACTIVITY

at least **180** minutes

SEDENTARY SCREEN TIME

0 minute
(1 year of age)

no more than **60** minutes
(2 years of age)

GOOD QUALITY SLEEP

11-14 hours

3-4歳

PHYSICAL ACTIVITY

at least **180** minutes

of which at least **60** minutes moderate to vigorous

SEDENTARY SCREEN TIME

no more than **60** minutes

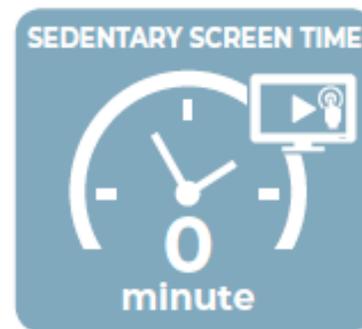
GOOD QUALITY SLEEP

10-13 hours

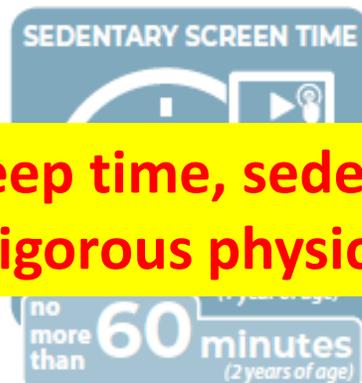
GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR AND SLEEP | FOR CHILDREN UNDER 5 YEARS OF AGE



1歳未満

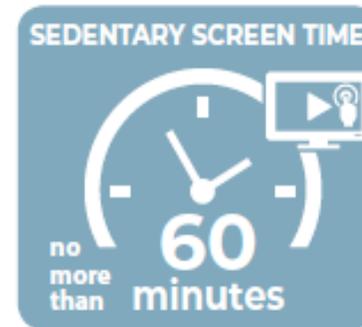


1-2歳



The day is made up of sleep time, sedentary time and light, moderate- or vigorous physical activity.

3-4歳



ヒトは
寝てるか、活発に動いているか、静かにしているか、
のみ。

- 母子健康手帳(母子手帳)を可能な範囲で入手
- できない方は検索(母子健康手帳、厚生労働省)
厚労省の省令様式あるいは任意様式 を参照

母子健康手帳

- http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/s2016_10.pdf
- “母子健康手帳” を検索
- 母子健康手帳について | 厚生労働省 をクリック
- 母子健康手帳について
- 母子健康手帳の様式について
- PDF 省令様式 [3,630KB] をクリック

ヒトは
寝てるか、活発に動いているか、静かにしているか、
のみ。

- 母子健康手帳(母子手帳)を可能な範囲で入手
- できない方は検索(母子健康手帳、厚生労働省)
厚労省の省令様式あるいは任意様式 を参照
- 赤ちゃんの眠り、活動等について記載できる。
- ご自身の赤ちゃん時代は???

ほぼ毎回提出物あり

10月2日	初回(オリエンテーション)
10月9日	ねむり学入門のはじめに、1,2章
10月16日	母子手帳・ねむり学入門 3, 4
10月23日	ねむり学入門 5, 6
10月30日	ねむり学入門 7, 8
11月6日	ねむり学入門 9, 10
11月13日	ねむり学入門 11
11月20日	ねむり学入門 12
11月27日	ねむり学入門13
12月4日	ねむり学入門14、15
12月11日	ねむり学入門16
12月18日	ねむり学入門 付録、おわりに
1月8日	なし(プロコンまたは研究発表準備)
1月15日	なし(プロコンまたは研究発表)
1月22日	なし(試験)

この講義を選択した理由/期待

あなたにとって眠りとは？

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2日	オリエンテーション
2	10月9日	眠りの現状1(ぜひ見て欲しいビデオ上映)
3	10月16日	眠りの現状2
4	10月23日	眠りの加齢変化
5	10月30日	ねむり学の基礎1
6	11月6日	ねむり学の基礎2
7	11月13日	ねむり学の基礎3
8	11月20日	寝不足では..
9	11月27日	睡眠関連疾患
10	12月4日	眠りの社会学
11	12月11日	ねむり学のまとめ
12	12月18日	Pro/Con (or 研究発表)のテーマ決定
13	1月8日	Pro/Con (or 研究発表)の準備
14	1月15日	Pro/Con (or 研究発表)
15	1月22日	試験

•2020年1月15日にはProCon あるいは研究発表

- ProCon
 - 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。
 - 講義内容を受けて、睡眠関連のテーマを12月18日に決定。
- あるいは睡眠関連の研究、そして発表
 - 情報収集を！
 - 実行するなら10月23日には決定を。中間報告を12月18日に。

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.

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

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。

10月16日持参のこと

最後の10分

あなたの睡眠時間；小中高時代と今

- あなたは昨日何時に寝て何時間寝ましたか？
- 高校時代は？
- 中学時代は？
- 小学校5, 6年生のころは？