

# コソダテノシンリ (4)

中谷陽輔

連載第4回目です。第2,3回目は「こども家庭庁」について続けて書きましたが、そろそろ趣向を変えて、今回は「睡眠」について書いてみたいと思います。

なぜ急に「睡眠」をテーマに選んだかというところ…何となく思いついたから、としかいえません。ただ、「コソダテ」との関係はかなり深い、と考えています。

## 「睡眠」の重要性は、言うまでもない!?

三大欲求の一つとされるくらい、人間が生きていくうえで欠かせないのが「睡眠」。

ちなみに、欲求を「三大」とする科学的な根拠はなく、「三大欲求」というのも日本文化ならではの呼び名だったりするようです…なんて豆知識はさておき。

たっぷり食べて、たっぷり寝る。それができるだけ十分に幸せな気がしますよね。

かたや仏教の祖であるブッダ(ゴータマ・シッダールタ)は、いわゆる三大欲求(食欲・睡眠欲・性欲)と生存欲・怠惰欲・感楽欲・承認欲を「七つの欲求」としてまとめており、大雑把に言うと、それらの欲求に過度に反応しないことが幸福への秘訣だとしています。

生理的な欲求に無反応であれというのはいささかハードな面はありつつ、現実には、生理的欲求を満たすことすらままならなかったり、後回しにしたりすることがあるのが「コソダテ」というものだったりもします。特に乳幼児期。子どもが幼ければ幼いほど、「私だって、思う存分眠りたい!!」という、睡眠欲を発露したくなる思いを抱えたことのある親御さんは少なくないかと存じます。

なんでしょう、意図せずして修業の道を歩んでいるような気すらしてしまいますよね。

睡眠が重要でない、という人はそうそういないでしょうが、実際、どれくらい睡眠って重要視されているのでしょうか。

## 「睡眠」の理想と、「コソダテ」における現実

「スタンフォード式 最高の睡眠」(西野, 2017)という書籍が、30万部超のベストセラーとなりました。この本では、睡眠の重要性や、良い睡眠について、量・質それぞれで重要となるポ

イントが、科学的な根拠もふまえ、わかりやすく記載されています。詳細は書籍を当たっていた  
だくにせよ、ここではさらに簡潔に、以下にまとめてみました。

まず睡眠の「量」についていうと、日本人の平均睡眠時間は、世界平均より1時間ほど短く、  
多くの日本人は「睡眠負債」の状態にあります。なお、睡眠不足について、睡眠研究者は「睡眠  
負債」と呼んでいます。返済が滞ると「眠りの自己破産」をもたらす…なんだか怖いですね。

実際、睡眠時間の国際比較を行うデータをいくつかみると、日本はワースト1だといわれる  
ことが多いです(e.g., 内閣府, 2023;西野, 2017)。また、大人だけでなく子どもの睡眠時  
間も世界で最も短く、年齢的に望ましいとされる睡眠時間ほど1~2時間ほど短い傾向にある  
ことや、親に睡眠負債があるほど子どもにも睡眠負債がある割合が大きいことがすでに報告  
されています(株式会社ブレインスリープ, 2022)

そして「質」について。睡眠の「質」を高める上で最も重要なのが、入眠後すぐに訪れる 90 分  
間のノンレム睡眠であり、「スタンフォード式 最高の睡眠」(西野, 2017)では「黄金の 90 分」  
と呼ばれています。そのため書籍内でも、この最初のノンレム睡眠をいかに深くするか、という  
観点から、睡眠において適切な体温・光・飲食などの具体的なコツについても数多く述べられ  
ています。

なお、良質な睡眠をとれているかどうかの 4 つのポイントとして、①眠りに落ちるまでの時  
間が30分以内、②夜中に起きるのは1回まで、③夜中に目覚めた場合 20 分以内に再び眠る  
ことが出来る、④睡眠時間の 85%以上を寢床で使っている (昼寝や居眠りなどが 15%以下)  
が挙げられています。これらのポイントが満たされていない場合、「睡眠負債」が蓄積されてし  
まっている可能性が高いといえます。

仮に睡眠の「量」が不十分だとしても、いやむしろ不十分であるほどに、「黄金の 90 分」の質  
を上げるために、睡眠前の行動、睡眠環境を見直して良質の睡眠がとれるようにしていくこと  
が、より重要となってきます。

…このようにまとめていると、私自身もイチ日本人として、睡眠の量・質を改善する余地が  
大いにあると感じさせられます。

ただ「コソダテ」の現実として、睡眠の量・質ともにこれらの理想的な睡眠からは程遠くなら  
ざるを得ない、と感じてしまう方もまた多いのではないのでしょうか。

睡眠のリズム・サイクルは個人差が大きいものの、生後3~6 カ月までは、多くの赤ちゃんは  
昼夜問わず数時間おきに泣いて起きてきます。また、乳児期の睡眠は、比較的浅い睡眠である  
レム睡眠が約 5 割を占めており(成人では約 2 割)、ちょっとした物音で起きたやすかったりし  
ます。

一万歩譲って、子どもが生まれて1~2年くらいはまともに眠れなくても仕方ない、と割り切

ったにせよ、子どもがもう少し大きく幼児や小学生になってからも、夜になると眠気や不安などから機嫌が悪くなったり、寝る時間になってもなかなか眠らなかつたり、夜泣きをしたり・・・といった子どもも決して少なくありません。

そのような状況では、上記の良質な睡眠の 4 つのポイントと照らし合わせても、①隣で騒がしかったりぐずられたりしていたらなかなか寝れず、②夜中には何度も起こされることもあり、③起きてしまったら再び眠れるかどうかは子ども次第で、④日中も昼寝・居眠りせずにはおれない、ということは十分に起こりえます。

もちろん、それぞれのご家庭のできる範囲で、短くても眠れるときに仮眠をとったり、代わりに子どもを見てくれる人を頼って睡眠時間を確保したり、親子ともども良質な睡眠がとれるように睡眠環境を整えたり、といったことをしていると思います。

むしろ、そういった工夫なしに、乳幼児期の子どもを一人の親がケアし続けている状態、自分のとりたいように睡眠がとれない「コソダテ」が慢性化している状態というのは、その家庭に大いなるリスクを内在させていることに他なりません。

## 言うまでもない「睡眠」の重要性を、「コソダテ」の観点から裏付ける

睡眠を疎かにすることのデメリットは、かなり明確に、科学的な根拠をもって語られるようになってきました。私は睡眠の専門家ではありませんが、ざっと調べた限り、睡眠不足の悪影響として明らかになっているものを大きく①身体、②認知、③感情という 3 つの視点から、それぞれまとめてみます。

- ① 身体・・・さまざまな身体疾患(糖尿病、心筋梗塞・脳梗塞、高血圧など)のリスク上昇、免疫力の低下、自律神経・ホルモンバランスの乱れ、体重増加、疲労の蓄積などなど、枚挙にいとまがありません(cf. 西野, 2017)。最近では、食事・運動・睡眠の中で、健康維持に最も重要なのは「睡眠」であるというのが通説になってきているようです。
- ② 認知・・・記憶力・判断力・集中力などほぼすべての認知機能が低下します。その低下レベルについて具体例をあげると、24 時間睡眠をとらなかったトラック運転手の判断力はアルコール血中濃度 0.1%と同水準になります(Dawson & Reid, 1997)。つまりは酔っ払い運転で捕まるレベルです(日本では 0.03%以上が酒気帯び運転)。さらに、6時間睡眠を2週間続けると、24時間寝ていないのと同じレベルまで集中力や注意力は低下します(Van Dongen et al., 2003)。相当の数の日本人が、酔っぱらいながら日常を過ごしているイメージでしょうかね。
- ③ 感情・・・不安定になり、不安・抑うつ、孤独感、そして攻撃性が増強します(Barnes et al., 2015; Motomura et al., 2013; Simon & Walker, 2018)。ポジティブな感情も感じにくくなります(Saksvik-Lehouillier, 2020)。脳研究においては、睡眠負債を抱えた状態では、ネガティブ感情の中核とされる扁桃体などの部位がより活

性化し、感情のコントロールを司る前頭葉の機能が低下することなどが示されています。つまり、睡眠によって軽減されるはずのストレスが解消されないだけでなく、むしろ悪化してしまうといえます。

…「身体」の健康が損なわれ、「認知」能力が低水準になり、「感情」も不安定になる睡眠負債。親がそのような状態では、生活を営むこと自体がままならなくなったり、冷静でしっかりとした判断・思考ができなかったり、気持ちが落ち着かず子どもについて過度に怒ってしまったり、というのは、ある意味で必然です。コソダテ中の親の個人の努力どうこうを言う以前に、まずは「睡眠」の量・質の改善のために、周囲の協力が不可欠です。

生後半年～1歳未満の子どもをもつ子育て早期の母親を対象にした研究(関島, 2014)では、概して母親の身体不調や疲労の症状が強く、睡眠による疲労回復感は良好ではありませんでした。ただ同研究で、「やりたい子育てができて」と考える母親たちは、そう考えていない母親たちよりも、比較的睡眠による疲労回復感が良好であったり、祖父母と同居している傾向がありました。睡眠で疲れがとれており、身近に育児の支援者がいる、ということの重要性を裏付ける結果だといえます。

ただでさえ、家事育児は肉体労働であるとともに、予想外のことが頻繁に起こります。肉体的にも、認知的にも、感情的にも、疲弊します。それだけの心身の負荷に見合った睡眠を、どれほどの親がとれているでしょう。

コソダテ中の親の悩み事は、その負荷に見合った十分な量・質の睡眠をとることが可能なら、それだけで大部分が解決するかもしれない…というように考えるのは、決して突飛な発想ではないと思うのですが、いかがでしょうか。

## 我々は、コソダテにおける「睡眠」の重要性を本当に分かっているか？

ここ何年か、5月頃にインターネット界隈でちょっとしたブームになる動画をご存知でしょうか。もしご存知でなければ、"[World's Toughest Job](#)"でインターネット検索していただき、出てきた4分程度の動画をご覧ください。英語ですが、日本語字幕も出てくるはずです。

ネタバレを避けつつ要点のみ言うと、不眠不休のように働く仕事の求人を、最終的に美談として終えている動画です。

ただ私は、美談のまま終わらせてはいけない、と強く考えています…特に日本において。

日本では、諸外国と比べて、男女ともに労働時間が長く、家事育児の時間(無償労働時間)が母親のほうが圧倒的に長く、かたや父親の長時間勤務(有償労働時間)が著しく長いことが特徴的です。そして、世界的に父親より母親のほうが家事・育児時間が多い傾向はあるのですが、日本においてはその差がさらに顕著となっています(内閣府, 2020, 2023)

無償・有償問わず、労働時間が長ければ長いほど、その家庭の睡眠は、必然的に短くなっていきます。

もちろん、十分な「量」の睡眠がどうしても保てないという時もあるでしょうし、そういった時は上記の文献等を参考にして、眠れるときに短時間でも仮眠をとったり、良質な睡眠を少しでも確保しながら、心身の負荷を減らしていくことも必要だったりするでしょう。

ただ、「睡眠負債」の悪影響を考慮すると、コソダテにおいて慢性的に睡眠を犠牲にする状況というのは、もっともっと最終手段として扱われるべきものだと考えます。

コソダテに伴う心身への負荷は、一人で抱えることが困難でも「親なんだからしっかりしないと」と思いがちだったりします。そうやって抱え続けて「睡眠負債」が蓄積されていくと、身体・認知・感情が正常ではなくなっていくので、その親が支えようとしている家族の生活自体が脅かされていきます。

家族の生活を守るために、親子それぞれの心身を守る基盤、「睡眠」が削られるというのは、本末転倒なのです。

むしろ、すでに心身を削って頑張っているのだから、頼れるものは何でも頼って、もっともっと手助けしてもらいましょう。時短家電、宅食、家事代行、近親者の支援、サービス・制度の活用など、使える手段はどんどん使いましょう。そうやって「睡眠」を充実させていくことこそが、親子の心身、そして家庭を守ることに直結します。

だからこそ、子育て支援の文脈においても、親の「睡眠」を真っ先に優先できるマインドセットやシステムが整ってほしい。多くのママ・パパがより良い「睡眠」を自然と選択できる世の中になってほしい。私はそのように願っています。

…あなたにとっての「睡眠」の優先順位、どれくらいでしょうか？

#### 【引用・参考文献】

Barnes, C. M., Lucianetti, L., Bhave, D. P., & Christian, M. S. (2015). "You wouldn't like me when I'm sleepy": Leaders' sleep, daily abusive supervision, and work unit engagement. *Academy of Management Journal*, 58(5), 1419–1437.

([https://ink.library.smu.edu.sg/cgi/viewcontent.cgi?article=5352&context=lkcsb\\_research](https://ink.library.smu.edu.sg/cgi/viewcontent.cgi?article=5352&context=lkcsb_research))

Dawson, D. & Reid, K. (1997). Fatigue, alcohol and performance impairment. *Nature*, 338, 235. (<https://www.nature.com/articles/40775>)

株式会社ブレインスリープ (2022) 睡眠偏差値 kids 調査結果発表 2021, Retrieved August 25, 2023 from <https://brain-sleep.com/service/sleepdeviationvalue/research2021kids/>

Motomura, Y., Kitamura, S., Oba, K., Terasawa, Y., Enomoto, M., Katayose, Y., Hida, A., Moriguchi, Y., Higuchi, S., & Mishima, K. (2013). Sleep debt elicits negative emotional reaction through diminished amygdala-anterior cingulate functional connectivity. *PLOS ONE*, 8(2), e56578. (<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0056578>)

内閣府 (2020).男女共同参画白書(令和 2 年版):コラム 1 生活時間の国際比較 Retrieved August 25, 2023 from [https://www.gender.go.jp/about/danjo/whitepaper/r02/zentai/html/column/clm\\_01.html](https://www.gender.go.jp/about/danjo/whitepaper/r02/zentai/html/column/clm_01.html)

内閣府 (2023). 男女共同参画白書(令和5年版):コラム1生活時間の国際比較 Retrieved August 25, 2023 from [https://www.gender.go.jp/about/danjo/whitepaper/r05/zentai/html/column/clm\\_01.html](https://www.gender.go.jp/about/danjo/whitepaper/r05/zentai/html/column/clm_01.html)

西野精治 (2017).スタンフォード式 最高の睡眠 サンマーク出版

Saksvik-Lehouillier, I., Saksvik, S. B., Dahlberg, J., Tanum, T. K., Ringen, H., Karlsen, H. R., Smedbøl, T., Sørengaard, T. A., Stople, M., Kallestad, H., & Olsen, A. (2020). Mild to moderate partial sleep deprivation is associated with increased impulsivity and decreased positive affect in young adults. *Sleep*, 43, 1-10. (<https://academic.oup.com/sleep/article/43/10/zsaa078/5822126>)

関島 香代子 (2014). 子育て期早期の母親のやりたい子育ての実現 日本助産学会誌, 28 (2), 207-217.

Simon, E. B., & Walker, M. P (2018). Sleep loss causes social withdrawal and loneliness. *Nature Communications*, 9, 3146.

<https://www.nature.com/articles/s41467-018-05377-0>)

Van Dongen, H. P. A., Maislin, G., Mullington, J. M., & Dinges, D. F. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: Dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, 26, 117-126.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12683469/>)

<プロフィール>

児童福祉施設の相談員。資格は、公認心理師、社会福祉士、臨床発達心理士など。大学院に進学後、研究者の道から方針転換して子ども福祉臨床の現場に飛び込み、早10年強。現在、仕事でもプライベートでも、子育て&子育て支援まみれの日々を送っている。プライベートでの子育てやらをめぐる由無し事を、ブログに月数回、不定期投稿中。

<https://childcare-support.hatenablog.jp/>)