

# We want to tell you about sleep

## 15 stories

### 睡眠ここだけの話15のこと

## 「休み方知っていますか？ がんばり方は習うけど」

Do you know how to have a rest  
well despite the fact  
we know a lot of tips  
to work hard?

Chapter  
01

まずは問題です。

みなさんは、毎日ぐっすり眠れていますか？

**いえ、眠れていません！**

「ワタシ眠れてるよ」「オレ大丈夫」というみなさんにまず言いたいのは、実は平均的に日本人は眠れていないということ。なにしろ日本の平均睡眠時間は、ニュージーランド・アメリカ・カナダなど、**世界27カ国で堂々の最下位！**記録は7時間22分。

……といっても、これがすでに驚きの数字ですよ？つまり、12時ジャストにお布団に入ったとして、朝7時22分まで寝られる。なんか贅沢じゃないですか？ちなみに首都圏の平均通勤時間は約50分。仮に9時定時ならば、起床48分後には出勤という流れ。なかなかしんどいですよ。そして、思い出していただきたいのが、この少々贅沢な「7時間22分」ですら、世界最下位だということ。

ここで伝えたいのは、「日本人が睡眠不足であること」だけではないのです。「睡眠不足」は確かにしんどい。「よし、今度の休みはしっかり寝よう」とか思いますよね？

そしてその最上級が「寝正月」。最近の睡眠不足、ではなくこの1年の睡眠不足をお正月の一発で精算しようという計画です。でも実際にはそれも無理。「睡眠不足」の蓄積は「睡眠負債」になり、いくら長く寝たところで睡眠不足という借金はこげつきっぱなしになるのです。



「睡眠負債」が返済できないとどうなるのかというと、情緒不安定でキレやすく忘れっぽく無気力な毎日を送ることになるのです。

でも大丈夫。これは、そうならないためのちょっとしたコツをお知らせするためのコーナー。たぶん、ここまで1分15秒ほどで読めます。それで、今気づいていないピンチに気づけて、これから改善できていくとなるとちょっとお得じゃないですか？

今月はここまで。みなさんが気づいていなかったであろう問題提起でおしまいです。これから1年かけて、じっくり……でもあっさりとして「休み方」についてお知らせしていきます。これから何卒よろしくお願いします。

これが日本人の、**平均睡眠時間最下位**の証拠です。2018年に「OECD（経済協力開発機構）」が発表した調査結果。OECDとは、世界の人々が経済全般について協議するための国際機関で、外務省のウェブサイトによると「世界最大のシンクタンク」なのだとか。ちなみにこの調査は15歳～64歳までの平均睡眠時間。2017年に厚生労働省が行った調査では、40代男女の平均睡眠時間で最も多いのは「6時間以下」だそう。この数字にはリアリティありますね。

## ○○○ Sleep hours ranking ○○○

エストニア	8時間50分
トルコ	8時間49分
ニュージーランド	8時間46分
アメリカ	8時間45分
カナダ	8時間40分

日本 ■ 7時間22分 ※1  
**世界27カ国で堂々の最下位！**



### ●「睡眠不足」の蓄積は「睡眠負債」に

ごくまれに、毎日絶好調で目覚めて出勤する人もいますが、ほぼほぼすべての人が「眠いなあ」と思いながら起き、毎日の仕事に立ち向かっているはず。そうした自覚が伴うのが、いわゆる「睡眠不足」。毎日「寝つきが悪い」「眠れない」「寝ても途中で目が覚める」。こんな状態を普通だと思ってしまう。そして週末に「寝だめ」をして復活したつもりになる。でもこれ、誤解なのです。どれだけ長く眠っても、睡眠の質を上げていかなければ、「睡眠負債」は蓄積していくばかり！結果、**生活習慣病のリスク**がどんどん高まります。ではどうすればいいのか？

### ● 情緒不安定でキレやすく忘れっぽく無気力になる

人間にとって睡眠は欠かせない営み。大事な役割は疲労回復。毎日のお仕事などで身体にたまった疲れをリセットするのはもちろんのこと、「**脳疲労**」を回復してこそ、真に質の高い眠りといえるのです。

みなさんおそらく「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という“用語”は聞いたことがありますよね？「**脳疲労**」の回復にとって重要なのは、眠りに落ちて最初のほうに多く訪れる「ノンレム睡眠」。1日過ごしてイヤでも脳にこびりついてしまった記憶のうち、不要なものはここで消去されます。入眠後約90分の勝負。

この時間は、睡眠のメカニズムを語る際、「**黄金の90分**」と呼ばれます。つまり、いかにスムーズに眠りに落ち、ノンレム睡眠に到達するかが勝負。なお、その後、定期的に訪れるレム睡眠は、脳に記憶を固定してくれる工程。このサイクルがうまく回らなければ、人は、情緒不安定でキレやすく忘れっぽくボーッとになってしまうのです。

ならばどうすれば「**黄金の90分**」を迎えることができるのか。少なく見積もっても、朝イチから必要な工程は8個。なので、それらもおいおい知っていくこととしましょう。



※1 出典：OECD（経済協力開発機構）調査結果による図表を参照にグラフ化したものです

●掲載されている情報は2020年10月現在に情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズTOKYO株式会社  
 青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>  
 ●編集：株式会社ナンバーテン  
 ●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典  
 ●デザイン：有限会社リドルデザイン