



高等教育“十三五”规划教材
日语专业多媒体系列

教师用书

标准日语 高级视听说教程（下册）

主 编 陈访泽 陈曦子



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

十三五

高等教育“十三五”规划教材
日语专业多媒体系列

教师用书

标准日语 高级视听说教程(下册)

BIAOZHUN RIYU GAOJI SHITINGSHUO JIAOCHENG

主 编 陈访泽 陈曦子
参 编 孙 鹏 邢叶青 李曼曼



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

标准日语高级视听说教程(下册)教师用书 / 陈访泽, 陈曦子主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2016. 7

高等教育“十三五”规划教材

日语专业多媒体系列

ISBN 978-7-5623-4981-5

I. ①标… II. ①陈… ②陈… III. ①日语-听说教学-教学参考资料 IV. ①H369.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第145571号

标准日语高级视听说教程(下册)教师用书

陈访泽 陈曦子 主编

出版人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学17号楼, 邮编510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048(传真)

责任编辑: 李欣

印刷者: 虎彩印艺股份有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 17 字数: 363千

版次: 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定价: 42.00元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

前言

目前国内的日语专业高年级普遍缺乏适合课堂教学的视听说教材,而现行的有关教材大都存在形式落后、内容陈旧、题型单调等问题,难以满足日语专业高年级视听说课程的需要。因此,建立一套较为完整的视听说教材体系,包括教科书、练习、音像材料、多媒体课件等,就显得非常有必要。

《标准日语高级视听说教程》的目的在于帮助广大学习者在了解日本的社会、文化、历史以及新闻报道写作特点的基础上,通过各种形式的练习看懂和听懂有关日本的各种题材的音像片断,从中学习标准规范的日语表达方式,学会与日本人打交道的方法和技巧。

《标准日语高级视听说教程》从2011年开始一直以试用教材的形式在本科生三、四年级、自学考试班和日语高级培训班中使用。由于各课的结构设计合理,既有最新的新闻和文化方面的内容、重点词语的学习、多样化的配套练习题型,又有详细的讲义和听力文本,便于教师讲课和学生学学习,几年来受到各方使用者的良好反映。通过对本教程的学习,学生的日本语能力测试1级听力考试合格率达到80%~90%,学习成效显著。

在试用教材的基础上,我们于2013年下半年开始组织教材编写小组,在原有的基础上不断完善:修改内容、调整整体架构、加入适当的关联词语和背景知识等。我们在编写本教程时,确定了以下几个原则:

一、素材选择力求题材广泛、生动翔实

《标准日语高级视听说教程》上、下两册均包括学生用书、教师用书、视频光盘三大部分。教程的素材全部选自日本的电视节目,内容涉及新闻、政治、社会、文化、教育、生活、历史、科普等题材。在视频文本的基础上整理编写练习题,形成了教师用书、学生用书和录像光盘系列,为进一步制作多媒体课件、建立多媒体数据库等提供充分的条件。

二、教材结构力求层次分明、相辅相成

《标准日语高级视听说教程》上、下册的基本框架包含6个层次:

第一层:背景介绍——主要是针对各课的话题所涉及背景、社会现状等做一陈述性的引导,可作为教师上课时事先说明的补充资料。

第二层:重要单词——对录像中出现的重要词语给予日文解释和说明,并配有例句。

第三层:专项练习——设置三种类型的练习题:听写词汇填空、判断

句子正误、看录像回答问题。通过形式不同的练习帮助教师检查学生的听解能力。

第四层：常用表达——将录像中的习惯表达和专用词组表达在这一部分体现出来，以方便学生掌握具体的用法。

第五层：内容要点——将录音文本中的难句、长句和核心内容在这一部分展示出来，让学生预先大致了解全文的主要内容。

第六层：视频欣赏——根据每课不同的话题提供20个与本课内容相关的视频，旨在扩大学生的知识面 and 单词量。教师用书主要包括练习的参考答案，用作教师备课和自学者自我检测的参考材料。

三、编写原则力求科学合理、讲练结合

1. 突出理论指导、实践为主。日语高级视听说课程一直缺乏统一的教材，本套教材正是为了弥补这些不足，同时每部分都安排有较多的实践材料，便于学生学有所用。

2. 突出章节特色、合理实用。本教材的几大结构各具特点，既互相配合又各自独立。其中“重要单词”“常用表达”“关联词语”等部分的设置目的在于对现代日语听力中经常遇到的一些词汇、词组、惯用句型等作简明扼要的分析 and 归纳，从而帮助学习者更好地理解录像材料中的语言现象。

3. 突出专项练习、题型多样。本教程从实用的角度出发，根据不同的话题安排了大量的练习题，数量之多、内容之广，完全可以作为日语专业高年级的专业课主干教材的辅助练习，也可以满足其他日语学习者的需要。各种练习题均为编者多年从事日语教学的积累，可以帮助学习者从各个角度、通过大量的练习来巩固和检测自己的日语水平。

本教程由刘小珊、陈曦子担任主编，负责全书的编写思路确定、素材筛选、题型设计及书稿的最后审定工作。除了主编及编者外，协助本教程编写的其他人员还有高桥喜八、桑原、岗泽等日籍教师。另外，广东外语外贸大学电教馆的老师承担了本教程初期的音像制作，在此一并表示感谢。由于内容经过多次修改，不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2016年4月

目 录

第1課 今夜も眠れない	1
練習問題正解	1
ビデオスクリプト	2
ビデオ鑑賞 若手社員とっておき寝坊撃退法	10
第2課 日本で餓死が起きている	14
練習問題正解	14
ビデオスクリプト	16
ビデオ鑑賞 女性の貧困①	23
第3課 手軽な文学？ケータイ小説	27
練習問題正解	27
ビデオスクリプト	28
ビデオ鑑賞 男子高校生の日常	36
第4課 追跡「闇サイト犯罪」	41
練習問題正解	41
ビデオスクリプト	43
ビデオ鑑賞 最後の犯罪プロファイル	50
第5課 狙われる退職後の「夢」	53
練習問題正解	53
ビデオスクリプト	55
ビデオ鑑賞 春の旬料理	62



第6課 相次ぐ赤ちゃん置き去り事件.....	67
練習問題正解.....	67
ビデオスクリプト.....	68
ビデオ鑑賞 犬と私の10の約束.....	75
第7課 「就職氷河期世代」夢はつかめるか.....	78
練習問題正解.....	78
ビデオスクリプト.....	79
ビデオ鑑賞 求職難をぶっとばせ.....	86
第8課 見過ごされてきた危険.....	91
練習問題正解.....	91
ビデオスクリプト.....	92
ビデオ鑑賞 LOVE SHUFFLE.....	100
第9課 船出はしたけれど.....	108
練習問題正解.....	108
ビデオスクリプト.....	109
ビデオ鑑賞 ハケンの品格.....	117
第10課 子どもがすし詰め.....	122
練習問題正解.....	122
ビデオスクリプト.....	123
ビデオ鑑賞 ボーちゃんとひまわりだゾ.....	131
第11課 ご近所と話してますか.....	134
練習問題正解.....	134
ビデオスクリプト.....	135
ビデオ鑑賞 あたしんち（第1話）.....	141
第12課 「世界金融不安」の悪夢.....	147
練習問題正解.....	147

ビデオスクリプト	148
ビデオ鑑賞 アジアで動き出した日本の新ビジネス	156
第13課 京都発「景観づくり」が始まった	160
練習問題正解	160
ビデオスクリプト	161
ビデオ鑑賞 大人気俳優堺雅人と行く秋の京都巡り	169
第14課 女性科学者の闘い	175
練習問題正解	175
ビデオスクリプト	176
ビデオ鑑賞 働く女性・課題克服仕事論	183
第15課 地球温暖化・身近に迫る異変	188
練習問題正解	188
ビデオスクリプト	190
ビデオ鑑賞 日本地理授業・地球温暖化の影響	197
第16課 「おやじバンド」という生き方	202
練習問題正解	202
ビデオスクリプト	203
ビデオ鑑賞 花嫁とパパ	210
第17課 夜間・休日パンク寸前	214
練習問題正解	214
ビデオスクリプト	216
ビデオ鑑賞 大阪「非常事態」宣言	223
第18課 ケータイが生む新たな「いじめ」	226
練習問題正解	226
ビデオスクリプト	228
ビデオ鑑賞 私は負けないライフ	236



第19課 見過ごされた車両強度	240
練習問題正解	240
ビデオスクリプト	241
ビデオ鑑賞 福知山線脱線事故の被害者	248
第20課 救急車が来なくなる?	251
練習問題正解	251
ビデオスクリプト	253
ビデオ鑑賞 国民健康保険・滞納者増加の理由	260

第1課 今夜も眠れない

練習問題正解

一、ビデオを見ながら、適当な言葉を選んで、次の短文の括弧の中に書き入れなさい。

- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| (1) (「不眠症予備軍」) | (2) (快眠グッズ) | (3) (伸ばしています) |
| (4) (枕) | (5) (こだわった) | (6) (処方せん) |
| (7) (「睡眠改善薬」) | (8) (急増しています) | (9) (試み) |
| (10) (「睡眠不安」) | | |

二、聞いた内容と合っているものに○、違っているものに×をつけなさい。

- | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|----------|
| (1) (×) | (2) (×) | (3) (○) | (4) (×) | (5) (×) |
| (6) (×) | (7) (○) | (8) (×) | (9) (×) | (10) (○) |

三、ビデオを見て、次の質問に答えてください。

- (1) 女性は「熟睡感がない」あるいは「夜中に何度も目が覚める」などの悩みを抱えているのです。
- (2) 一つは女性は育児や家事に加えて、仕事や人間関係のストレスで睡眠時間が削られやすいということです。またしっかりと休まなければと思っていても、ぐっすりと眠れた気がしないということです。
- (3) 「寝ても寝ても寝た気がしません」「肌は荒れ」「ボロボロ」など眠れないことへの愚痴や不安が書き込まれています。
- (4) 4年前から販売されていましたが、今年になって10社を超えるメーカーが競って新製品を投入し、売れ行きに火がつけました。
- (5) 病院で処方される睡眠薬よりも作用が弱く、不眠の症状が軽い人向けの薬です。
- (6) 処方せんのいらないこの薬、病院で相談することに抵抗感を持っている女性が多く利用しています。
- (7) 必要な睡眠時間は人それぞれであり、不安を感じている女性の中には、実際は十分に眠れている人も少なくないということです。

- (8) 一つは女性の社会進出が進んで、女性はベストを尽くせるような状態で仕事に立ち向かいたいといった感じが強いということです。あともう一つは男性と違って女性の性周期の中で女性ホルモンの影響で特に後退期、高温期に、睡眠がうまく取れないということを経験する人が多いということです。
- (9) 睡眠を改善する方法を研究する会が出来て、大学や企業が集まり、正しい睡眠について教える講習会を開くというような取り組みが行われています。
- (10) 快眠のための生活改善は朝起きた時から昼間の過ごし方、そして寝る直前まで20項目あまりに及びます。
- (11) 夜遅く見ていたテレビをやめ、好きな音楽をケータイで聞くようにしました。それによってやめられないと思っていた寝る前のメールの交換もなくなりました。
- (12) 帰宅してからすぐに宿題を始めるようにして夜食をやめ、眠くなる時間が1時間早くなりました。
- (13) 毎日掃除をし、寝る前に空気を入れ換えるようにし、2時間半早く眠れるようになりました。
- (14) 「健眠シート」をつける前、「自分の睡眠に不満」を感じていた60点以下の生徒は全体の45パーセント。それが実践したあとは、19パーセントに減少し、その分「自分は良い睡眠を取れている」と感じている生徒が増え、全体の八割を超えました。
- (15) 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びるのが非常に大切な事です。もう一つは眠れる準備を感じるということです。

ビデオスクリプト

スタジオゲスト：内山真（日本大学医学部教授）

キャスター：国谷裕子（以下は「キャスター」）

こんばんは、『クローズアップ現代』です。

今、自分の睡眠に不安を感じる女性たちが増えています。

（街頭インタビュー）

女性A: 寝たくても寝れないし、寝ても眠りが浅くて、どうしようもない。

女性B: 明日のこととか考えてると、不安とか緊張が出てきてしまって、眠れなくなったり…

ナレーション

熟睡できないことに悩み、いわば「不眠症予備軍」が女性の間に広がっています。美容や健康への影響が心配だと、様々な快眠グッズが売れ行きを伸ばしています。眠りの質を測定し、快眠の方法をアドバイスする枕。ホテルでは、睡眠にこだわった快

眠ルームが人気です。眠れない不安から、医師の処方せん無しで買える「睡眠改善薬」を手にとる女性も急増しています。

「良い睡眠がなかったら、悪いことが起こるという、普段、不安が強くなることですよね。そういうことによって、本物の「不眠症」になるといったら、困りますから。」
(睡眠専門医)

「自分の睡眠を、2週間記録してみて…」(学校教諭)

若いうちから、正しい睡眠を教え、「不眠症予備軍」を減らそうという試みも始まっています。今夜は、女性を中心に広がる「睡眠不安」について考えます。

キャスター

多くの女性たちが、自分の睡眠に対して不安を持っていることを浮き彫りにしたのが、4年前に登場した「睡眠改善薬」の売上げの急速な伸びです。この薬、処方せん無しで薬局で買うことができ、よりよい睡眠を求める女性たちを中心に売上げを伸ばしています。

病院に行くほど深刻ではないものの、自分の睡眠に不安を感じる、いわば「不眠症予備軍」の女性たち。不安が長引きますと、本当に不眠症になって仕事や日常生活に支障が出ることも考えられます。

それでは、睡眠に対してどのような悩みが抱えているのか。

調査データ、こちらが男女別にまとめたものです。ご覧のように、「熟睡感がない」あるいは「夜中に何度も目が覚める」など、女性のほうが睡眠に対する不安や不満を抱えていることが伺われます。その背景として女性は育児や家事に加えまして、仕事や人間関係のストレスで睡眠時間が削られやすい。またここでしっかりと休まなければと思っていても、ぐっすり眠れた気がしない、あるいはそうした不満を持ってしまうという人が少なくないからです。

まずは、自分の睡眠に不安を抱えている女性たちをご覧いただきましょう。

ナレーション

8月下旬、眠りに不安を感じている女性たちが都内のホテルに集まりました。その多くが仕事を持つ20代、30代で、インターネットのサイトで知り合い、睡眠の悩みについて語り合ってきた仲間です。

女性C: 私自身も、寝るのが下手くそで、だから起きるのも下手なんですね。いつも眠くて…

女性D: 眠れないことがすごくせめられるというか、あんまり気にしすぎだとか、本人はすごく体調を崩すぐらい悩んでいても、やっぱりこうあんまり理解されにくいと…

女性たちが知り合った会員制サイトには、「寝ても寝ても寝た気がしません」「肌は荒れ」「ボロボロ」など眠れないことへの愚痴や不安が書き込まれています。

いま、こうした女性たちの注目を集めているのが「睡眠改善薬」と呼ばれる薬です。

不眠症の患者に医師が処方する睡眠薬と違い、処方せんなしで誰でも購入できます。4年前から販売されていましたが、今年になって10社を超えるメーカーが競って新製品を投入、売れ行きに火が付きました。

「うちの売れ筋のビタミン剤とか栄養ドリンクと同じような感じが出てまして、たいへん驚いております。」(ダイコクドラッグ・八塚貴洋さん)

「睡眠改善薬」は風邪薬の成分がもつ眠くなるという副作用を利用して開発されました。病院で処方される睡眠薬よりも作用が弱く、不眠の症状が軽い人向けの薬です。当初、販売のターゲットにしていたのは男性です。特に働き盛りで、仕事のストレスが多い30代から40代を想定していました。ところが、発売すると驚いたことに、購入者の半数を女性が占めていたのです。

「予想はしていなかったもので、特に若い方の、20代、30代の方はよく使用されている。これは、女性の社会進出にともって、活躍されてくれば、これは当然そういう悩み、ストレスが多くなりますから、「予備軍」という、「不眠予備軍」というのは、これから多く出てくるというように推定しております。」(エスエス製薬学術部・天野正部長)

処方せんのいらないこの薬、病院で相談することに抵抗感を持っている女性が多く利用しています。

都内に住む国分浩子さんは、仕事と家事の両立から来るストレスで、寝付きの悪さに悩んできました。2ヶ月前に睡眠改善薬を初めて服用するまで病院で診察を受けたり、睡眠薬を飲んだりすることには、強い不安を感じていました。

「なんか睡眠薬のイメージって、あのう、慢性化しちゃう。なんか体に良くなさそう。あっそう余計なさそうとか。で、けっこういっぱいいいじゃないじゃなくて、思ってもそれ睡眠薬とか、そういう、その何というんですか、メンタルな部分、クリニックに行こうっていうのは一切考えなかったですね。」(国分浩子さん・43歳)

多くの女性が国分さんのように、医師に相談できないまま睡眠不安を抱えていると言われています。いったい、女性の間に不眠症予備軍がどれだけ広がっているのか、200人に街頭アンケートを行いました。

その結果、自分は「不眠」だと思っている人が15パーセント。不眠症とまでは言わないものの、「眠りに不安」を感じている人が55パーセント。そして、そのほとんどが仕事を持っている女性でした。「疲れがとれない」「肌の調子がよくない」など、睡眠の質へのこだわりが高いことが伺えます。

また、自分の睡眠に不安を抱えるパターンは、大きく三つに分かれることが浮かび上がってきました。

ウェブデザイナーの佐野友美さんは、ふとんに入ってもなかなか寝付けないのが悩みです。帰宅するのはいつも夜九時過ぎ、子供の相手をしたり、家事を済ませると、12時近くなくなってしまいます。すこしでも長く眠らなければ仕事に差し支えると思いますが、寝つくまでに1時間以上かかります。

「早く寝ようと思って、こう、ふとんに入っているのに、それでも眠れない。早くぜんぜん眠れないという時に、やっぱりいらいらとしたり、ほかの人みたいに早く眠ればいいのになあと思ったりとか。」(ウェブデザイナー・佐野友美さん・38歳)

川崎市で一人暮らしをする新居美奈子さんは、睡眠時間を確保してもぐっすり眠った気がしません。

眠りにつく時間は、その日の残業などによってまちまちですが、美容や健康のために6時間は寝なければと考えています。熟睡しないと体に悪いという記事を雑誌で見かけることもあり、毎晩不安を感じて、熟睡した気がしません。

「起きたときにも、あのう、寝たという感じがまったくしないし、で毎朝、今日は帰ってきて、早く寝ようって自分に言い聞かせつつ、それができないことがどうしたらいいんだろう。自分が悪いんですけど。」(事務所勤務・新居美奈子さん・32歳)

歯科衛生士の岡部ひとみさんは、眠りが浅く、2、3時間おきに目が覚めてしまいます。神経を使う細かい作業が一日続き、いらいらしたままふとんに入ることもしばしばです。

「痛かったら、手をあげてください。」(歯科衛生士・岡部ひとみさん・33歳)

眠れないと疲れがとれないのではないかと不安になり、それを考えてまた眠れないという悪循環に陥ることも少なくありません。

「なんかだめなんじゃないかというか、あのう、絶対疲れがとれてないだろうと思ってしまうところがあって、そこで寝てないとそのストレスも倍増だし、ううん、なんか老けてちゃう気がします。」(歯科衛生士・岡部ひとみさん・33歳)

アンケート調査の分析を行ったのは、2000人近い不眠患者を診察してきた井上雄一さんです。井上さんによると、必要な睡眠時間は人それぞれであり、不安を感じている女性の中には、実際は十分に眠れている人も少なくないと言います。

しかし、こうした不安を抱えたまましていると、それが高じてほんとうの「不眠症」になる危険があると警告しています。

「従来だったらば、こう少し夜中に目が覚めた、或いはトイレが起きちゃった。ちょっと悪かったということについて、まあ、あのう、あんまりこだわって来なかったのが、睡眠の健康に対してみんな関心が非常に強くて、こうちょっとしたこう変化に対して敏感にこう不満を感じてしまうと。そういうことによって本物の「不眠症」になるといったら困りますから。それが一番心配ですよ。」(代々木睡眠クリニック・井上雄一院長)

キャスター

こんやは、精神科の医師で睡眠医学がご専門の日本大学教授内山真さんにお越し頂いています。まあ、大切な仕事を控えた前の晩というのはなかなかぐっすり眠ることができない。私もよく体験することがあるんですけども、この睡眠不安というのはとりわけ今その女性に多いというのは、何故だとお考えですか。

内山真

これは、やはり女性が、女性の社会進出が進んだと。あともう一つは女性がやはり頑張れば周りが認めてくれて、やはり頑張るようになってきた。そのためにはやはり夜も寝ていて、きちんと日中ベストを尽くせるような状態で何か仕事に立ち向かいたいというといった感じが強いんじゃないかと、今ビデオを見ていて思いました。

二番目にはですね、やはりこの肌が荒れるんじゃないかと、あのう睡眠期間についていろいろなことが分かってきて、睡眠の重要性がよく分かってきたんですが、一般には断片的に伝えられてどうも脅かすみたいな部分がね、非常に一人歩きっていうところがあるんじゃないかと。これが一つの、あのう、みんなが怖がってくる理由になってるかもしれません。

あともう一つはですね、男性と違って女性の性周期の中で女性ホルモンの影響で特にこの後退期、高温期ですね。この時期にあのう睡眠がうまく取れないということを経験する人が多いんじゃないかと思うんですね。

キャスター

それは、睡眠というのは体温が高いと熟睡しにくいということですか。

内山真

高温期というのは、実は昼間の体温が上がるというのは、むしろ夜眠っていて体温が上がってしまうというふうな捉え方をしていただいた方が一番いいんですね。それは女性ホルモンのせいで、そうするとあのう体温が上がったままだと体がゆっくり休めないの、やはりなんとなくこの熟睡感がなくて、疲れが取れない感じが残ってくるということを経験されてる方が多いんじゃないかと思います。

キャスター

それにしても、ぐっすり休まなければいけないのに、寝床に入ってもなかなかこう寝付かないっていうのは、苦しいですね。

内山真

そうですね。これは、体験した人じゃないと分からないような辛さがあります。で、これについてはね、いろんな考え方があるんですが、やはりこの床の中で一人にいるという、なるとですね、周りで家族がいて安心な状態であっても暗いところで一人していると、我々はあのう、その先祖の、われわれのこの、あのう、本能のようなものを思い出しちゃうんですね。やはりこの野生のところで、周りに無防備な状態で夜眠っているという、この辛さ・怖さ。こういったことから警戒心が増してくるのが普通です。警戒心が増してくると、われわれは楽しいことを思い出せなくなってくる。暗いところにいると、やはりこの何となく取り越し苦労を始めたりとか、ちょっと嫌なことを考えたり心配事を考えたりしやすいと。そういう意味で非常に辛いこの時間を過ごすことになるわけです。

キャスター

そういうってその気持ち、休まらない夜の時間が長いとやはり…

内山真

そうですね。これ、実際にね、いろいろ報告されてるようにこの慢性的な不眠症が起こってくるとですね、これによって夜の時間帯が休まらずに過ごす。そうしますと、このう、例えば数年の単位で高血圧が起こりやすくなるという報告や、男性ではその、10年単位で糖尿病が起こりやすくなってくるという、といった報告が最近あとう、見られるようになってきました。

キャスター

そういうことで、やはり専門的な治療を受ける必要も出てくる可能性もありますね。

内山真

そうですね。「不眠症」になった場合には専門的な治療をきちんと受けていただくというのが大切かと思います。

キャスター

しかし、そのリポートを見て、あとう、「不眠症予備軍」の人たちのこの不安、眠れないんじゃないかという不安だったり、ぐっすり寝てないんじゃないかという不安。そういうものがあるわけですけども。敏感になりすぎてるという側面がありませんか。

内山真

それは、あるかと思います。例えば、8時間毎日眠らなきゃいけないというのは、これは大人、大人になってから或いは中年になってからですと、なかなか難しいと思います。実際には7時間ぐらいが平均的ですし、健康な人の中には6時間代の人はいくらもいるわけです。これは、すべてあとう、睡眠不足だと思ってしまっ、8時間眠らなくちゃと思うと、これはみなさんが非常に苦労しなくちゃいけないね、念のために。こういった状況になりますし、やはり眠るのと起きるのは、これは連続的なものなので、夜ぐっすり眠って、朝シャキッと目が覚めてすぐ何か行動ができるというのは。これは体の仕組みを考えるとありえないことです。

キャスター

はい。さあ、その睡眠についての情報を正確に捉え、そして「不眠症予備軍」を減らしていこうという取り組みが行われています。

ナレーション

いま、睡眠を改善する方法を研究する会が出来ています。大学や企業が集まり、正しい睡眠について教える講習会を開いています。

受講しているのは医師や睡眠にかかわる商品を開発している企業の社員です。正しい睡眠とはなにか。専門家から詳しく学ぶ機会はこれまでほとんどなかったといひます。

「公の教育で睡眠教育するということが必要と、まだ思っていないところもあるわけ

です。これは、もうとんでもない誤りで、よい睡眠をとるということ、どういうことなんだということを、きちんと教育するシステムをつくる必要があると思うんですね。」(日本睡眠改善協議会・堀忠雄会長)

子供のころから「不眠症予備軍」を減らそうという動きも出ています。

広島国際大学の田中秀樹准教授は、睡眠と生活習慣の关系到注目し世代別に改善方法をまとめました。この「健眠シート」を使って、自分にとって快適な睡眠につながるような生活習慣を自らチェックします。快眠のための生活改善は朝起きた時から昼間の過ごし方、そして寝る直前まで20項目あまりに及びます。

「睡眠というのは、あのう、まあ、どちらかと、「我流」ですね。「良かれ」というもの、自分がやってるといのが今まで多かったんですね。正しい知識をきちんと伝えればそれを守ることによって、あのうすぐ変わる部分いつくもあるんですね。」(広島国際大学臨床心理学科・田中秀樹准教授)

地元の高校がこの「健眠シート」を使って、先月初めて睡眠の授業に取り組みました。

「毎朝、ほぼ決まった時刻に起きる。二番、え、朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる…」(広島県立忠海高等学校教諭)

「健眠シート」に挙げられているのは、高校生の習慣にそくした22項目。例えば、「夜、コンビニへ行かない」。これは強い光を浴びると、眠りを促すホルモンが抑制されるからです。「寝る前にケータイを使ってメールの文章を考える」ことも脳を興奮させてよくありません。

今、自分ができていなくて頑張ればできそうなものには「さんかく」をつけ、その中から目標を三つ選び、2週間実行します。高校生の間でも睡眠に不満を抱えているのは女子生徒が中心です。

目覚めが悪いことが悩みだった元広梨香子さんは、目標に「寝る前に脳と体をリラックスする」ことを選びました。夜遅く見ていたテレビをやめ、好きな音楽をケータイで聞くようにしました。それによってやめられないと思っていた寝る前のメールの交換もしなくなりました。

元広梨香子: よく寝れた気がします。

記者: 目覚めとかはどうですか。

元広梨香子: 前よりはすっきりしてます。「今日を一日、頑張るぞ」みたいな感じで…

眠りが浅いのが不満だった西本晴佳さんの目標は、「夕食後に夜食をとらない」こと。帰宅してからすぐに宿題を始めるようにして夜食をやめたところ、眠くなる時間が1時間早くなりました。

西本晴佳: 夜食を食べると、夜遅くまで目が冴えちゃうんで、寝る時間がまた不足になって、それも悪いなと気づきました。

夜なかなか寝付けなかった元川万智さんは「寝室を快適な空間にする」ことを目標