



心理学科



← ころについてのエッセイ<4> →

電車で居眠りしていますか？

これを読むみなさま、電車通学・通勤の方が少なくないのかと。平日朝夕のラッシュ時は無理としても、週末どこかへレジャーで出かけるときには座ること可能なのかも。そんな時の帰路は疲れていてウトウトしてしまい、降り遅れたことはありませんか？

このような電車の中での居眠り、首都圏や関西圏の電車内ではよくみかけます。朝でも車内熟睡の方も。でもこのような風景は日本独自であることご存じですか？ 諸外国の車内は治安的観点から車中で眠るなんてもっての外なのです！ 一事例ですが、20年ほど前ベルリン市内の地下鉄に乗車したのですが、そこで寝ている方はいませんでした。それだけ日本は安全なのでしょうが、何故朝、出勤（出校）まえから寝てしまうのでしょうか。それはもちろん睡眠時間が足りないから！ 日本は先進国の中でかなり（平均）夜間睡眠時間が短い国です。OECDによる2014年の国際比較データですと、日本人の平均夜間睡眠時間は7.3時間ですが、米国のそれは8.8時間。つまり米国より1時間以上も夜間睡眠時間が短いのです。

さて、睡眠の役割は「脳と身体を休息させる」意味合いはもちろんありますが、昨今は「脳をよりよく活動させる」ためという観点がより適切な意味と考えられています。高校生も含めた成人の眠りは脳の修復回復が一番大きな役割と考えられています。乳幼児期は神経回路網や心身のリズムの形成にも眠りが大きな役割を担っています。しかし、このような眠りが毎晩満たされることは、この24時間社会では乳幼児も含め満たされている方は少ないのだと思います。ただ、「休息できる週末」があるならばそこで不足している眠りの補填が行われていることが指摘されています。

でも、昨今週末も皆休めない。日本の睡眠不足による経済損出（2016年のランド・ヨーロッパによる試算）が15兆円と指摘されているのですが… どこで眠りの補填をすればよいのでしょうか？ 電車の車内の居眠りも補填の場の1つのようなのですが、前記のように日本の車内が安全であるから許容されているのでしょうか。それ以外にも… たとえば国会中継で指摘される国会開催中の議員の居眠りも。このような会議、そして授業中の居眠りは海外より日本が多いことが指摘されています。

このような居眠りが許容される日本社会なのかもしれませんが、もちろんよいことではありません。「毎晩不足ない眠りを取る生活ができる社会にします」を議員が選挙公約にしても… たとえば、通勤・通学時間が片道2時間なら叶わぬ話。ですから、やはり電車内の居眠り、ここでは仮眠としますが、は日本ではとても貴重なものと考えます。昨今効率よい日中仮眠の方法もわかってきました。仮眠時間がポイントです、15分ほどにしましょう！ そして仮眠前にカフェイン飲料を飲み、仮眠終了時に明るい環境であることもポイントのようです。これで会議や授業中の居眠りは格段に減るはずですよ！

このようなオチにしましたが、本来は車中居眠りがよいものではないのはご存じの通り。日本が安全であるのは神話になりつつあるともいわれますから極力避けましょうね。そして、これをお読みになった夜くらいは少し早めにお休みください。

そうそう、枕元のスマホはスムーズな入眠を邪魔する道具ですからそれも控えてくださいね。



そう、日本における車中の居眠りについては、外国人が興味を持ち書籍を書いています。興味のある方が目を通してみてください。

ブリギッテ・シテーガ（畔上司 訳） 世界が認めたニッポンの居眠り -通勤電車のウトウトにも意味があった！- 毎日コミュニケーションズ（ISBN 978-4-484-13107-8）

田中裕（生理心理学）