

みなさん、こんにちは。今日は「眠らない日本人」についてお話しします。

日本人は、あまり眠らないとよく言われることがあります。それは本当でしょうか。

1. 日本の短い睡眠時間

世界の多くの国と比べて、日本の人々の寝る時間は、とても短いと言われます。

ある調査の結果では、世界の主な国の中で、日本が一番短いということがありました。

日本人の平均睡眠時間は、だいたい6時間から7時間です。多くの人が7時間を切ります。

これは、世界の平均より1時間ほど短い計算です。大きな差がありますね。

だから、たくさんの日本人が「睡眠が足りない」と感じながら生活しています。

この問題は、特に働いている世代で大きな問題です。毎日が、とても忙しいのです。

また、男性よりも女性のほうが睡眠時間が短いことが多いです。これには、理由があります。

女性は仕事に加えて、家事や育児をすることも多いからです。

朝は、家族より早く起きて食事の準備を始めます。夜も、やることがあります。

みんなが寝たあとに、残った家の仕事をする人も少なくありません。

学生たちも、同じです。毎日の勉強や、部活動で寝る時間が遅くなります。

部活動とは、授業のあとのスポーツや文化活動のことです。日本ではとても人気です。

夜は、学校の宿題のほかに塾に通う子供もいます。受験勉強は大変です。

特に、東京のような大都市では睡眠時間が短くなりやすいです。生活のリズムが速いのです。

家から会社や、学校までが遠い人もたくさんいます。移動に時間がかかります。

また、町が夜も明るく、遅くまで開いている店が多いことも関係します。

昔から日本人は、勤勉な国民だと言われました。勤勉とは、よく働くことです。

長い時間働くことは、昔の日本では良いことだと考えられていました。

その文化的な考え方が、今の日本人の睡眠時間に影響しているかもしれません。

もちろん、日本人全員が睡眠不足なわけではありません。人によって生活は違います。

しかし、国全体で見ると睡眠時間が短いのは事実です。多くの人がそれを感じています。

短い睡眠時間は、現代の日本人の生活に深く関係している問題です。

このように、日本の人々は世界的に見ても、あまり寝ていないことがわかります。

では、なぜこんなにも睡眠時間が短くなったのか。もっと詳しく見ていきましょう。

2. なぜ睡眠が短いのか

日本人の寝る時間が短いのはどうしてでしょうか。いくつかの理由があります。

一番大きな理由の一つは、多くの人が、毎日長い時間仕事をしているからです。

日本の会社では、決められた時間より長く働くことがよくあります。

これを「残業」と言います。仕事が終わらない時や、急な仕事が入った時にします。

多くの会社員が、夜遅くまで残業をします。家に帰るのが遅くなります。

また、仕事が終わったあとに会社の仲間と食事に行く文化も日本の会社にはあります。

これは「飲み会」と呼ばれ、仕事仲間との大切な時間です。でも、帰りは遅くなります。

会社や学校への移動に時間がかかることも理由です。特に都市部では大きな問題です。

東京などの大都市では、電車で1時間以上かけて通勤する人も珍しくありません。

朝はとても早い時間に家を出なければなりません。そして、夜も遅く帰ります。

毎日の通勤で使う電車は「満員電車」になります。たくさんの人が乗っています。

電車の中が、人でいっぱいほとんど動けない状態です。これは、とても疲れます。

通勤だけで疲れてしまい、家に帰ってからすぐに眠れない人もいます。

日本人の価値観も、睡眠時間に影響しています。価値観とは、考え方のことです。

日本では昔から、勤勉に働くことがとても良いこととされます。

「頑張る」という言葉を日本人はとても大切にします。努力を続けるという意味です。

周りの人の目を気にする文化も関係しているでしょう。みんなが働いています。

自分だけ早く帰ることに帰りにくいと感じる人もいるかもしれません。

また、夜の時間の使い方も昔とは変わってきました。便利な社会になったのです。

24時間営業のお店や、インターネット、スマートフォンが広く使われるようになりました。

夜遅くまで、いつでも買い物や、好きなことができます。それが、寝る時間を遅くします。

面白いテレビ番組や動画がたくさんあることも理由です。つい夜更かしをしてしまいます。

夜更かしとは、夜遅くまで起きていることです。次の日の朝は、つらいですね。

このように、長い労働時間、長い通勤時間、そして文化が睡眠不足の原因になっています。

一つの理由だけではなく、色々なことが合わさって睡眠時間を短くしています。

便利な社会になりましたが、その分、日本人の生活はとても忙しくなったのです。

忙しい毎日の中では、ゆっくりと休む時間を作ることが難しくなります。

こうして多くの日本人は、寝る時間を削って、毎日を過ごしているのです。

次は、そんな日本人の一日の生活についてもっと詳しく見ていきましょう。

3. 日本人の一日と居眠り

睡眠不足の日本人は、どんな一日を過ごすのか。具体的な生活を見てみます。

まずは、働く大人の一日です。多くの会社員は、朝早く家を出て会社に向かいます。

朝6時や7時に起きて、急いで朝食を済ませます。準備は、とても忙しいです。

そして、満員電車に乗ります。たくさんの人が利用するため、電車の中はいつも混んでいます。

会社に着くのは、だいたい朝の8時半ごろです。そこから仕事が始まります。

仕事は、夕方まで続きます。でも、定時に帰れる人はそれほど多くありません。

定時とは、仕事が終わる決められた時間のことです。多くの人が残業をします。

夜8時や9時まで会社に残り、仕事を続けることもよくあることです。

仕事が終わって家に帰るともう夜の10時を過ぎています。それから夕食を食べます。

お風呂に入ったり、少しテレビを見たりします。すぐに寝る時間は、ありません。

そして、また次の日の朝がすぐにやってきます。毎日が、この繰り返しです。

次は、学生の日です。学生たちも、とても忙しい毎日を送っています。

朝は、早く学校に行きます。授業が始まる前に、朝の練習がある部活も多いです。

授業は、夕方まであります。そのあと、多くの学生は部活動に参加します。

部活動は、夜の7時ごろまで続くこともよくあります。家に帰ると、もう夜です。

しかし、それで終わりません。そこから学校の宿題をしたり塾の勉強をしたりします。

すべてが終わるころには、もう夜中の12時近くです。寝る時間は、とても短いです。

このように、大人も子供も一日のほとんどの時間を外で過ごしているのです。

だから、多くの日本人はいつも少し眠い状態です。そこで、面白い習慣が見られます。

それは「居眠り」です。短い時間、少しだけ眠ることを言います。

電車の中や、バスの中で座って眠っている人を日本ではよく見かけます。

これは、外国人にとっては少し驚く様子かもしれません。とても不思議に見えます。

公園のベンチや、会社の昼休みの時間に机で居眠りする人もいます。

授業中や、会議の最中に少しだけ眠ってしまう人も時々見かけることがあります。

日本では、この居眠りに対して少し特別な考え方があります。あまり怒られないのです。

もちろん、大切な場面では居眠りは、いけません。でも、少し許される部分もあります。

寛容とは、人の失敗などを厳しく責めないことです。少し許す気持ちを指します。

疲れているのに頑張っている、その結果、少し眠ってしまった。そう理解されることがあります。

一生懸命に働いたり、勉強したりした証拠だと考える人もいるのです。

また、日本の社会では周りの人に迷惑をかけなければ少し許される雰囲気があります。

だから、電車で静かに座って居眠りをするのは、大きな問題にはなりません。

この居眠りの文化は、日本人の睡眠不足と深く関係していると言えます。

足りない睡眠時間を、日中の短い時間で少しだけ補っているのです。

居眠りは、忙しい日本人が自然にできた、生活の知恵かもしれませんね。

4. 睡眠不足が作る問題

寝ていない生活は、実は、良いことではありません。色々な問題が起こります。

まず、一番大切な体と心の健康に、よくない影響があります。

睡眠が足りないと、人の体は十分に休むことができません。

だから、病気になりやすくなってしまいます。風邪も、ひきやすくなります。

長く睡眠不足が続くともっと大きな病気の原因になることもあります。

心にも、影響が出ます。気持ちが不安定になりやすいと言われます。

例えば、とても小さいことでイライラしやすくなったりすぐに怒ったりします。

また、やる気が出なかつたり悲しい気持ちになったりすることもあるでしょう。

頭が、はっきりしません。だから、勉強や仕事に集中できなくなります。

集中できない状態では、普段はしないような簡単なミスが増えます。

仕事の効率も悪くなります。効率とは、短い時間でうまく仕事を進めることです。

仕事が、なかなか終わらずもっと残業が増えてしまうという人もいます。

睡眠不足は、個人の問題だけではありません。社会にも影響します。

眠いまま車を運転すると、とても危ないですよ。大きな事故につながります。

工場で機械を動かしたりバスを運転したりする仕事もとても危険になります。

たくさんの方が不健康で仕事の効率が悪いと、国全体の元気もなくなります。

このように、寝ないことはたくさんの方の危険や問題を生み出す可能性があるのです。

ただ、頑張っているだけでは解決しない問題なのです。体と心を休ませるのも大切です。

最近の日本では、この睡眠の大切さが少しずつわかってきました。

では、最後に日本の社会がどのように変わろうとしているかお話ししたいと思います。

5. 変わり始めた睡眠意識

寝不足の問題に対して、最近の日本では、少しずつ考え方が変わってきました。

ただ長く働くのではなく、しっかり休むことも大切だと多くの方が気づき始めたのです。

国も、この問題を大切に思い新しいことを始めました。「働き方改革」と言います。

働き方改革とは、仕事のやり方を変えることです。生活を良くする目的があります。

例えば、会社に対して残業をできるだけ減らすよう強くお願いしています。

法律で、長く残業できないよう時間が決められました。これは、大きな変化です。

会社によっては、夜の決まった時間になると電気を全部消す所もあります。

これは「早く帰りましょう」という会社からの合図です。家に帰る時間も早まります。

また、働く人たちの間でも健康への意識が、とても高まっています。

自分の体を大切にしようとする人が増えたのです。睡眠も、その一つです。

ただ長く寝るのではなく、「睡眠の質」を大切に考える考え方が広がりました。

睡眠の質とは、ぐっすり深く眠ることです。短い時間でも疲れが取れます。

そのために、寝る前の時間をリラックスして過ごす人が増えています。

例えば、好きな音楽を聞いたり静かに本を読んだりします。心と体を落ち着かせるのです。

スマートフォンやテレビは、寝る直前には見ないように気をつける人もいます。

画面の光が、良い睡眠の邪魔をすることがわかってきたからです。

睡眠を助けるための新しい商品やサービスもたくさん出てきました。

例えば、よく眠れるように作られた特別な枕やベッドが人気です。

お店には、たくさんの種類が並んでいて、自分に合うものを選ぶことができます。

良い香りでリラックスできるアロマオイルを使ったり、静かな音楽を聴く人もいます。

自分の睡眠の状態を詳しく調べられるアプリもスマートフォンで使えます。

毎日の睡眠時間や、眠りの深さを記録して生活の改善に役立てます。

睡眠について、専門の医者に相談できる場所も増えました。「睡眠外来」と言います。

眠れない悩みや、睡眠の問題についてアドバイスをもらえます。

このように、社会全体で睡眠を大切にしようという動きが、今、始まっています。

もちろん、まだ多くの日本人が忙しい毎日を送っています。問題は、すぐにはなくなりません。

でも、頑張ることの意味が少しずつ変わってきたのです。休むことも、頑張りの一つです。

仕事も、自分の生活もどちらも大切にする。そういう考え方になりました。

日本人の生活は、これからもっと良く変わっていくかもしれません。

さて、今回は日本の睡眠についてお話をしました。いかがでしたか。

みなさんの国では、人々は、どのくらい眠りますか。ぜひ、教えてくださいね。

お疲れ様でした。最後まで見てくれてありがとうございました。

今日の動画はいかがでしたか？動画の感想や意見をぜひコメントで教えてください。

また、たくさん動画を作れますので、グッドボタンとチャンネル登録、ハイプをよろしく願います。

それではまた別の動画でお会いしましょう。