

アジア・アフリカ地域研究研究科

しげたまさよし 重田 眞義 准教授

人生の3分の1を占めると言われる睡眠。その睡眠に新しい光を当てるのが睡眠を文化的に研究する睡眠文化研究です。今回は日本で初めて睡眠文化の講義を開講された重田先生に、睡眠文化研究の現状と今後の展望などを伺いました。（くじら）

睡眠文化研究とは何か

睡眠を知らない人はいないし、睡眠をとらない人もいない。でもあまりにも日常的で当たり前であるために、睡眠は研究の対象になってこなかったという学問上の歴史があるんですね。

1980年代になってようやく睡眠医学という形で睡眠の科学的な研究が始まりました。睡眠の科学的な研究は、眠りをコントロールできないために起こる問題、たとえば居眠りによる交通事故などいろんな問題を解決し、社会を効率的にしようという意識から始まったのです。しかし、その科学的な研究は睡眠を人間の行動の中で効率が良くない部分だと見なすことが多かったんです。

そこで、睡眠の文化的な研究は効率至上主義というような社会の考え方をいったん棚上げにして、そうじゃない部分に光を当てようという大きな目的から始まったんですね。そして行き着くところは、人間が気持ちよく、楽しく眠れると

はどういうことなのかに迫ることなんです。睡眠文化研究は、我々は昼間起きるために眠っているという考え方から脱却して、眠りそのものが楽しいとか意味があるとか、そういう考え方をサポートする研究なんですね。

睡眠文化研究の現状

こういう新しい研究分野を作って始めるときは、いわゆる学問上の概念語や用語がないわけですよ。例えば、僕らがこの研究をしていて気がついたのは、パジャマ、寝巻、浴衣あるいはTシャツなど寝るときに身につける衣類の一般名称が日本語にはないということです。だからその一般名称となる「ねむり衣」という言葉を新たに作って、人間が眠るときに身につけるものを研究しています。

そして、より多くの人に睡眠文化のおもしろさを知ってもらうために、『睡眠文化を学ぶ人のために』という睡眠文化研究初の教科書を去年出しました。



でも、睡眠文化研究コースとかを日本中の大学で探しても今は1つもないんですよ。睡眠文化研究はまだ始まったばかりなんですね。

これからの目標

1人でも多くの人に睡眠文化研究の目的を知ってもらって、おもしろい学問があるんだなと感じてもらうのが、これからの目標の一番大事なことだと思います。いろんな勉強・研究をしている人がいますけど、その人たちもその分野を離れることなく睡眠文化の研究に参入できる可能性があります。

睡眠文化という学問分野を作って検討すれば、地域的にあるいは歴史的にも、睡眠にはいろんな違いと共通性があることを知ることができます。違いがあるということはある種の豊かさの指標になると思います。だから、睡眠文化研究は眠りの豊かさを求めていくということにつながるんですね。

睡眠文化研究のきっかけ

人間が効率よく生きることを至上の目標にする科学的な研究に、僕は農学部学生だったのにすごく強い疑問を抱いたんです。というのもそれが本当に人間を幸せにしていないのではないかと思ったからです。じゃあ何か違うことを研究し

ようと思って、最初に研究したのがアフリカだったんですね。アフリカは遠いから、日本人になじみがなく、偏見を持たれている。逆に睡眠は当たり前すぎてあまり関心を持たれない。僕は遠くにあったり、近すぎたりしてよく知られずに、偏見を持たれているものを研究することに生きがいを感じるんです。だから睡眠文化は僕にぴったりだったんです。

睡眠文化研究の楽しさ

学問研究にはいろんなスタイルと評価のされ方があると思うんですけど、京大では特にバイオニアの研究の評価が高いですよ。だから睡眠文化研究は新しい学問のフロンティアをやっているバイオニアだという意味で、ある種の楽しさや強い動機付けにもつながっていたと思います。

また今年睡眠文化論の講義をしてみて、こんなにたくさんの人が聴いてくれ

るという別の楽しさを見出しました。でも、楽しさは難しさにもつながるんです。言っても言っても伝わらないもどかしさがあります。これは新しい分野の宿命だと思います。どうすればいいかというと、それはやっぱり辛抱強く頑張って伝え続けていくしかないですね。

睡眠文化の違いを実体験

僕が主に調査しているのはエチオピアの南の方で農業をやっている人たちなんですけど、フィールドワークをやっていると晩ご飯が出てくるのがすごく遅いです。平均で9時半ぐらい、遅い場合だったら夜中の10時半ぐらい。日本だったら、そろそろ寝てもいい頃ですよ。それで眠くて、僕なんか先にうつらうつらしてしまって、ご飯の時間が来たら目が覚めて起きるみたいなことをしていました。

そんな風に僕がうつらうつらするのを



見て、子どもたちがくすくす笑うんです。その時これは睡眠文化だなと思いました。そこではいくら眠くても大人が人前で寝るのは大恥なんですね。これは睡眠のとりえ方の顕著な差で、日本では国会の会議中に寝ている人がいるし、授業中に眠るのは学生の特権ですね。このように睡眠に対する考え方の地域差、文化差ってかなり大きいんです。

どうしてそんなに晩ご飯が遅いのかと聞いたら、食べてすぐ寝るのが一番体にいいんだと言われたことがあります。これは食べてすぐに寝たら体に悪いという

僕らの考え方と全く逆ですよ。僕らはこういうことを科学的に正しいと勝手に思っているけど、案外正しくないこともあります。だから本当に悪いのか、もう一回きちんと検証してみる必要がありますね。

昼間の眠りもその典型です。大人になったら昼寝なんかすると体に悪いと言われた時期がずいぶんありましたけど、今は職場でも学校でも昼寝を推奨してる場所がいっぱいありますよね。その方が会社の効率が上がるとかというのは気に



▲先生が集めておられるホテルのドアノブに掛ける Don't Disturb 札（仮称）。先生はこれを集めている人は他にいないだろうと語る

くわないけど。睡眠文化を知ることによって違いを実感するということは、日本の中でも世界でもたくさんあります。

全学共通科目「睡眠文化論」

睡眠文化研究会のメンバーで睡眠文化研究初の講義を立教大学と京都大学で同時にやりました。そこで何より驚いたのは最初から登録希望者が200人を超えたことです。僕は30人ぐらい来ればいいなと思っていたのに（笑）。手応えありというか驚きですね。京大の全学共通科目はだいたい3〜4回ぐらいすると生徒が減って、だいたい最初の半分ぐらいになる。それで、試験の時だけにみんな来るということが多い。ところが「睡眠文化論」はいつまでたっても数が減らなかったんですね。

どうしてそうなったのかというのは我々も分析したんですけど、睡眠文化というテーマが身近だけど新しく、関心を持ちやすかったんだらうと考えてます。

来年も続けてやることに決めたので、またたくさんの受講者が来てくれるとありがたいです。来年の講義では今年の講義で取ったアンケートなどを分析した結果を生かしていきたいですね。

京大生に一言

大学生というのは人生で一番自由な時間でしょう。将来の安定も確かに大切ですが、それにこだわらず、なかなか先の見えないような分野にも果敢に挑戦してみましょう。当たり前でないことに特別な才能を発揮する、異彩を放つ人が京大の売りだと思います。今回、睡眠文化の講義を開講したことによって、今まで関心のなかったものに好奇心を示して、冒険してみる気風が今も脈々とあるということに気がつきました。だからみんなもっと冒険してほしい。頑張れ。これをエールとします。

——ありがとうございます。

プロフィール

1956年、京都生まれ。京都大学農学部卒、農学博士。81年から83年に、ナイロビ大学農学部作物学科留学。90年より、京都大学アフリカ地域研究センター助手。96年より助教授。専門はアフリカ研究。特にエチオピアでフィールドワークを行う。

主な著書に『睡眠文化を学ぶ人のために』（世界思想社、2008年）、『アフリカ農業の諸問題』（京都大学学術出版会、1998年）などがある。
Don't Disturb 札（仮称）をこだわって収集。（仮称の理由はこの札に一般名称がないため）