

睡眠文化研究所

RISS - Research Institute on Sleep and Society

睡眠文化研究所は、人間の「眠る」という営みを「生活文化」としてとらえ、多彩な学問分野、多様な視点で掘り下げ、学際的な睡眠文化の基礎研究を行ってきました。

さまざまな切り口から、年に一つ睡眠に関わる特定のトピックを設定し、さまざまな分野で活躍される専門家をゲストスピーカーに招いたシンポジウムを開催してまいりました。

これまで開催したシンポジウムと、それにいたるまでの研究会を中心にまとめた内容を一般書として出版しております。

*ロフテー睡眠文化研究所は、その役割を終え研究活動を終了いたしました。

▶ 睡眠文化フォーラム

さまざまな切り口から、年にひとつ睡眠文化に関わる特定のトピックを設定し、さまざまな分野で活躍される専門家をゲストスピーカーとして招いた、学際的なシンポジウムを開催してきました。

▶ 出版物

これまで開催した睡眠文化フォーラムと、それにいたるまでの研究会を中心にまとめた内容を一般書として出版しています。



さまざまな切り口から、年にひとつ睡眠文化に関わる特定のトピックを設定し、さまざまな分野で活躍される専門家をゲストスピーカーとして招いた、学際的なシンポジウムを開催してきました。

睡眠文化フォーラムの内容は、それにいたるまでの研究会やオリジナル調査結果をもちこみ、一般書として出版化しております。

第11回テーマ

▶ 「ねむりを豊かにする眠り小物の進化論」

第10回テーマ

▶ 「ねむりを楽しむ - 夢学ことはじめ」

第9回テーマ

▶ 「眠りのしつらい」 ノマッドの眠り、セダンタリーな眠り

第8回テーマ

▶ 「子どもたちのすこやかな眠り」 「眠らない時代」のまっただなかで

第7回テーマ

▶ 「眠りのよそおい」 睡眠文化としての眠り衣 sleepwear
おやすみのモード・チェンジ

第6回テーマ

▶ 「眠り過去から未来へ」 ヒトの眠りはどこへ向かうのか？

第11回テーマ

「ねむりを豊かにする眠り小物の進化論」

時計やスタンド、本や雑誌、お気に入りの枕など、眠りにつく時、様々なものと一緒に寝たり、そばに置いたりしている。無意識のうちに置かれているものもあれば、スヌーピーに登場するライナスの毛布のように、それがないと眠れない、といったものまでバラエティに富んでいる。それらはみな、快適な眠りと爽やかな目覚めをもたらす、豊かな眠りのオブジェたちといえそうだ。第11回睡眠文化フォーラムでは、これらの眠りのオブジェを「眠り小物」と命名し、睡眠環境の可能性、眠りの本質について、様々な視点による討論が繰り広げられた。

プログラム一覧

※出演者のプロフィールは2004年3月現在となっております。

講演『眠り小物とは何か？トッピング理論から』

■ 藤本 憲一（武庫川女子大学生生活環境学部情報メディア学科助教授）

講演

■ 大森 亮尚（兵庫大学附属総合科学研究所教授・古代民俗研究所代表）

講演

■ 山田 五郎（編集者・評論家）

講演

■ 原 研哉（グラフィックデザイナー・武蔵野美術大学教授）

研究発表『現代日本の夢に関する調査結果』

パネルディスカッション

■ 高田 公理（武庫川女子大学・生活環境学部教授）

第10回テーマ

「ねむりを楽しむ - 夢学ことはじめ」

夢、それは誰もが体験する眠りの時間のなかで、もっとも不可思議で、もっとも興味の膨らむことではないだろうか。夢が心のうちを映し出すと考えた人たちは、何とかして夢をコントロールしようと試みた。かつて、古代の日本には、悪い夢は売られ、よい夢と交換されていた。また、家族全員が語り合い、共有していた地域もある。第10回を迎えた睡眠文化フォーラムでは、最新の研究成果と調査を中心に、さまざまな角度から「夢」について掘り下げた。

プログラム一覧

※出演者のプロフィールは2003年3月現在となっております。

特別講演『夢の見方、夢見る力？夢の博物誌』

■ 荒俣 宏（作家）

講演 I 『赤ちゃんもネコも夢をみるの？夢の仕組みと進化論』

■ 北浜 邦夫（フランス国立科学研究所神経科学部門 主任研究員）

講演 II 『夢は怖いか楽しいか？夢の文化誌』

■ 堀 忠雄（広島大学総合科学部教授）

夢・国際座談会

講演 III 『世界の人々はどんな夢を見るのか？夢の民族学』

■ 豊田 由貴夫（立教大学文学部教授）

研究発表『現代日本の夢のアンケート』

■ 安達 直美（睡眠文化研究所 主任研究員）

パネルディスカッション

■ 高田 公理（武庫川女子大学・生活環境学部教授）

出版物『夢 うつつまぼろし』

書籍のご案内



第9回テーマ

「眠りのしつらい」 ノマッドの眠り、セダンタリーな眠り

どのような場所で、どのような条件のもとに眠るのが、一番快適なのだろうか。ほどよい明るさや暖かさ、適度な湿度、また音や香りといった条件など、望ましい眠りの環境には、様々な配慮が必要だろう。しかし、その一方で、意外な場所、あるいは、眠るためではない環境で、気持ちよく眠る人もいる。いまや心地よく眠るための空間は、「寝室」という専用の空間で営まれる行為だけではなくなっていると言えそうだ。互いの関係が多様化しつつある家族、現代の都市に暮らす人々の住宅環境の変化も踏まえながら、眠りのスタイル、眠るための空間のあり方を考えた。

プログラム一覧

※出演者のプロフィールは2002年3月現在となっております。

講演 I 『世界の人々と眠りの環境』

■ 長島 義明 (写真家)

研究発表 1 『日本の眠りのしつらいの歴史』

■ 鍛冶 恵 (睡眠文化研究所 主任研究員)

研究発表 2 『現代日本の眠りのしつらい』

■ 高橋 直美 (睡眠文化研究所 主任研究員)

講演 II 『狐の居場所』

■ 室伏 次郎 (建築家・スタジオアルテック代表)

プレゼンテーション 『眠りのしつらい・国際座談会』

■ 睡眠文化研究所

講演 III 『寝室は住まいの核』

■ 藤原 智美 (作家)

ショートスピーチ

■ 鷺田 清一 (大阪大学大学院文学研究科教授)

パネルディスカッション

■ 高田 公理 (武庫川女子大学・生活環境学部教授)

出版物 『寝床術』

書籍のご案内



第8回テーマ

「子どもたちのすこやかな眠り」 「眠らない時代」のまっただなかで

昔から、「寝る子は育つ」という言葉があるが、現代の暮らしは、年々急速に夜型にかわりつつある。もはや、「眠らない時代」といってもよいかもしれない。第8回を数える睡眠文化フォーラムでは、眠らない時代の子どもたちの眠りについて、成長と睡眠の関係、寝かしつける工夫、世界の子どもたちの眠りなどを紹介し、眠りをテーマにした演奏も盛り込みながら、各分野の第一線で活躍しているゲストにより議論が展開された

プログラム一覧

※出演者のプロフィールは2001年3月現在となっております。

研究発表『各国比較・現代の子どもたちの眠り』

■ 高橋 直美（睡眠文化研究所 主任研究員）

講演 I 『現代日本の子どもたちの睡眠事情』

■ 神山 潤（東京医科歯科大学助教授）

演奏『打楽器が子どもたちの眠りと出あうとき』

■ 新谷 祥子（国立音楽大学非常勤講師 昭和音楽大学非常勤講師）

講演 II 『子どもの眠りの心理人類学』

■ 正高 信男（京都大学霊長類研究所助教授）

ショートスピーチ『子どもの睡眠と遊び文化』

■ 多田 千尋（芸術教育研究所所長 おもちゃ美術館館長）

パネルディスカッション

■ 高田 公理（武庫川女子大学・生活環境学部教授）

出版物 『子どもを伸ばす眠りの力』

書籍のご案内



第7回テーマ

「眠りのよそおい」 睡眠文化としての眠り衣 sleepwear おやすみのモード・チェンジ

過去から現在まで、眠る時に身につける衣服には、どのようなものが求められてきたのだろうか。昼間活動する時の服から、休息、睡眠の時に着る服への着替えという行為は、心と身体を眠りの態勢へとみちびく、おやすみのモードチェンジの儀式ともいえる。第7回の睡眠文化フォーラムでは、パジャマ、ねまき、あるいはスウェットなど、様々なバリエーションをもつ衣服について、「ねむり衣（ぎ）」と総称し、睡眠文化の視点からとりあげた。

プログラム一覧

※出演者のプロフィールは2000年3月現在となっております。

研テーマ1『世界のねむり衣』

■ 吉田 集而（国立民族学博物館民族文化研究部 教授）

テーマ2『ねむり衣のモード』

■ 深井 晃子（京都服飾文化研究財団チーフキュレーター）

研究発表1『日本のねむり衣の歴史』

■ 鍛冶 恵（睡眠文化研究所 主任研究員）

研究発表2『現代日本のねむり衣の実態～比較実態・米国と韓国～』

■ 高橋 直美（睡眠文化研究所 主任研究員）

プレゼンテーション『21世紀のねむり衣』

■ 田村 照子（文化・服飾学総合研究所所長）

パネルディスカッション

■ 高田 公理（武庫川女子大学・生活環境学部教授）

出版物『ねむり衣の文化誌』

書籍のご案内



第6回テーマ

「眠り過去から未来へ」ヒトの眠りはどこへ向かうのか？

睡眠文化研究所として開催する初めてのシンポジウムとなったこのフォーラムだが、社会環境が大きく変わりつつある現代、狩猟採集社会から農耕社会、そして、近代工業化社会を経て、今日の情報化社会までの流れのなかで、人々の眠りのあり方がどのような変遷をたどってきたのかをめぐって討論が展開した。

プログラム一覧

※出演者のプロフィールは 1999 年 3 月現在となっております。

講演 I 『ヒトはいかに眠ってきたか』

■ 吉田 集而（国立民族学博物館民族文化研究部 教授）

講演 II 『若者の情報行動と睡眠文化』

■ 藤本 憲一（武庫川女子大学助教授）

講演 III 『よい眠りをどのようにしてとるか』

■ 鳥居 鎮夫（東邦大学名誉教授）

研究発表『眠り小物の生態学 I』

■ 高橋 直美（睡眠文化研究所 主任研究員）

パネルディスカッション

■ 高田 公理（武庫川女子大学・生活環境学部教授）

出版物『眠りの文化論』

書籍のご案内





これまで開催した睡眠文化フォーラムと、それにいたるまでの研究会を中心にまとめた内容を一般書として出版しています。



寝床術

睡眠文化研究所：編集

定価：1300円＋税

発売：ポプラ社

電車で寝るのは日本人の特性？ソファでごろ寝ってどうして気持ちいいの？

……人が眠る場所、現代の「寝床」はさまざまです。本書は、心地よい生活のための睡眠環境について、いろいろな角度から考えていきます。

PART1では、アンケート結果を中心にした国際座談会、寝床踏み込み調査、クリエイターと企業のコラボレーションによる眠りの空間の提案を紹介。

PART2では、哲学、建築、時間生物学などさまざまな立場の書き手が、寝床について考えます。



子どもを伸ばす「眠り」の力

ココロ、からだ、脳をイキイキさせる
早起き早寝の科学と文化

神山潤：監修

睡眠文化研究所：編集

定価：1300円＋税

発売：WAVE出版

育ち盛りの子どものために、「眠り」は大きな力になります。夜型社会に巻き込まれることなく、ココロ、からだ、脳をイキイキさせる新しい「眠り」のあり方を、本書は提案します。親子でチェック、睡眠日誌付。



夢 うつつ まぼろし

Rêve, réel, et illusion

眠りで読み解く心象風景

北浜邦夫：監修

高田公理・睡眠文化研究所：編集

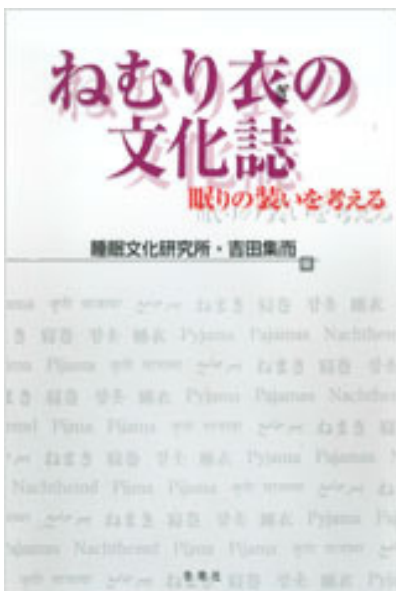
定価：1900 円＋税

発売：インターメディカル

現代の夢科学者は言う。「夢は記憶にもとづいた睡眠時の脳内現象にすぎない」と。

しかし、夢は、世界各地の民族によって今も昔も大切にされ、長い歴史の中で活用されてきた。本書の著者たちは、夢について知りえたことがらを、自由な心で語り合い、そして言う。「夢は、楽しむものである」と。

不思議な夢の時空へご一緒にどうぞ



ねむり^ぎ衣の文化誌

眠りの装いを考える

吉田 集而・睡眠文化研究所：編集

定価：1800 円＋税

発売：冬青社版

あなたは昼間の服のまま眠りますか。

それともパジャマのまま外に出ますか。

眠っている時間と起きている時間の境目があいまいになる今日。睡眠への関心が高まるなかで、“眠るときの服”がいったいどのような状況におかれているのか。

日本とアジア、欧米との国際比較を試み、また歴史からも紐解いた一冊。



眠りの文化論

吉田 集而：編集

定価：2200 円＋税

発売：平凡社

ストレスフルな現代社会、快眠は切実かつ重大な関心事。しかし私たちは「睡眠」や「眠り」について何をどのくらい知っているだろうか。

眠りの視点から世界を問い直すと、何が見えてくるか。最新の医学や科学の知見を踏まえつつ、「文化としての眠り」の総合的な探求が、今はじまる！