特集

眠る

すべての人間が人生の結構な割合を「眠る」時間に費やす。
目を見開いて、「眠る」ことの社会性に注目してみよう。
人は生まれおちると、どのように「眠る」リズムを身につけるのだろうか。
モノや場が、どのように眠りをコントロールしているのだろうか。
眠っている個人は、社会とどんなふうにつながっているのだろうか。
眠ることを語るのは、寝言なんかではない。
まさしく社会の問題に向き合うことだ。

地上ベッドで寝るゴリラ

子どもを抱いて眠るカメルーンのピグミー系狩猟採集民
（写真提供　平澤綾子）

昔の日本人は昼間の衣装で寝た。
それが「着所寝」

文化としての眠り

高田 公理
（たかだ まさとし）
武庫川女子大学教授

研究対象外の「眠り」

人も動物も皆、眠る。眠らない動物や人はいない。それは、生理の問題だ。

では、人の眠りは生理だけの問題か。現代日本人の多くはベッドの上で、布団をかぶって眠る。その寝方は、動物とも、欧米やアフリカの人とも異なっている。

その点で、眠りは食に似ている。動物も人も食べる。しかし食物生産、料理、共食をする動物は人だけだ。しかも、食べ物、料理法、食事マナーなどが、地域や時代ごとに異なる。だから、文化人類学的研究が進んだのだ。

文化人類学は主として社会制度や生活慣習、衣食住文化、言語や身振り、宗教や価値観を研究してきた。最近は観光や開発、移民や難民などにも手を伸ばす。しかし「睡眠文化研究」が進んだという話は聞かない。その関心は、人が目覚めているときの活動に集中している。「眠り」などは対象外なのだ。

それに対して医学や工学や心理学などは、積極的に眠りを研究してきた。不眠症や睡眠時無呼吸症、不眠をもたらす神経症・精神病や時差ぼけなど「睡眠障害」が多発するようになったからだ。それに伴う現代日本の経済的損失は二兆円に上ると推計される。

なかでも睡眠医学の発展は著しい。そこでは当然、睡眠という行動が純粋に生理学的な視点から考察される。それは食の領域における栄養学とよく似ている。

良い生き方へのつながり

しかし、睡眠医学の示す知見の多くは、欧米や日本など中緯度地方の都市的環境に暮らす人についてのものだ。それで人の眠りが解明できるわけはあるまい。生活慣習や価値観が地域や時代ごとに異なることを熟知している文化人類学は、こう考えるべきだろう。

実際、カラハリ砂漠に住むサンの人びとは、地面に浅い穴を掘り、その底に耳をつけて眠る。風をよけ、外敵の接近を知るのに、それが最適だからだ。それに比べると現代の日本人は多様な装置を用いて寝る。家屋のなかの寝室、ベッド、ふとん、枕、眠り衣…。しかし、眠り衣の使用は、木綿が普及した近世以後のことだ。しかもそれは、着古した浴衣に始まり、今ではパジャマやネグリジェ、短パンとTシャツ、ジャージなど、おびただしい多様性を示す。さらに若い人なら、ぬいぐるみや携帯電話、音楽再生装置などを眠りの場の必需品だと思っているかもしれない。

そこで現代のソウル、ジャカルタ、アジスアベバ、パリなどで人びとの寝方を調べてみた。すると寝室環境、眠り衣、睡眠の価値付けなど、改めて多様な睡眠文化の実在が判明した。しかも、その領域は眠る姿勢、誰と寝るか、子どもの眠らせ方、夢の要因論や夢の意味など、さらなる広がりを予感させる。

人は眠り、目覚め、活動し、疲れて眠る、そんな日常を繰り返す。では「よく活動するために眠るのか」、それとも「快く眠るために活動するのか」――どちらかが唯一の答えではあるまいが、こんな問題を考えることが、より良い人の生き方につながらないか。睡眠文化研究は、そんな志を秘めてもいる。

参考文献：吉田集而（編）『眠りの文化論』平凡社、睡眠文化研究所・吉田集而（編）『ねむり衣の文化誌』冬青社、同研究所（編）『寝床術』ポプラ社。

ピストルはアメリカの
寝室の「必需品（？）」

ベッド周りには
多様な小物が置かれる

歌とおしゃべりで眠りを誘う
おしゃべりロボット「ユメル」

（写真提供　睡眠文化研究所）

特集 眠る

昼行性真猿類のニホンザルは尻だこを用いて眠る

チンパンジーが樹上に作った巣

ゴリラが地上に作った巣

夜行性原猿類のメガネザルは木の洞に巣を作る

霊長類の眠り、人間の眠り

山極 寿一
(やまぎわ じゅいち)
京都大学大学院理学研究科教授

寝場所の進化

霊長類の眠り方には、不思議な進化の歴史がある。まず、もっとも原始的な夜行性の原猿類は、木の洞に巣を作って眠る。親は子どもを巣のなかに置いて餌を探しに出かけ、繰り返し巣へ戻って乳をやる。一方、昼行性の真猿類は巣を作らず、毎日異なる場所で木の上にうずくまって眠る。これらのサルの多くは、長時間固い枝の上に座れるように尻だこをもっているし、南米にはは尾で枝につかまる能力をもっているサルもいる。真猿類は、子どもを自分の腹や背中につかまらせて運ぶ。体が大きくなり、しかも集団で暮らすようになったために、巣の回りだけでは食物が不足する。だからこうして遊動域を広くしたのである。

ところが、人類に近縁な類人猿のオランウータン、ゴリラ、チンパンジーはすべて巣を作る共通な習性をもっている。ただ、夜行性原猿類の定点巣とは違い、毎晩違う場所にあらたな巣を作って眠る。子どもは母親が腕で抱いたり腹につかまらせて運び、離乳するまで母親の巣で眠る。霊長類のなかでもっとも大型化した類人猿は、樹上で安全に快適に眠るために巣を作るようになったと考えられるのだ。

仲間とともに眠る

面白いことに、過去にも現在にも人類には巣を作った形跡がない。数百万年前に類人猿と分かれて樹木の少ないサバンナへと分布域を広げた際、すでに巣を作る習性を失っていたと思われるのだ。言い換えれば、類人猿が森林を出られなかったのは、巣という安全で快適に眠る装置を手放せなかったからに違いない。では、大型の肉食獣が徘徊する草原で、人類はどうやって安全な眠りを確保したのだろうか？　それは集団の力である。類人猿のような個体本位の巣ではなく、集団のメンバーが監視の目を光らせ、協力して捕食者を撃退できるような寝場所を設けたのだ。巣を作らないとはいえ、人類は再び原猿類のような定点で眠る習慣をもつようになった。しかも集団で眠る寝場所である。そのためには、食料採集や子育てを分担する分業を特徴とする社会性が発達しなければならなかったはずだ。人類の快適な眠りもそれにともなう問題も、最初から仲間とともに寝ることにあったのである。

特集 眠る

社会生活のはじまり

野村 雅一
(のむら まさいち)
京都外国語大学教授
本館名誉教授

大人の都合にあわせた眠り

はじめてギリシャに研究に行ったとき、というともう二〇数年も前のことになるが、八月の夜一一時ごろタベルナ(食堂)の戸外のテーブルで遅い夕食をしていると、赤ちゃんをつれた男女が次々に食事に来るのにおどろいた。ベビーカーの赤ちゃんたちはいかにも健康そうで上機嫌だった。暑いギリシャの夏は夜が長い。それにしても、子どもがそんなに小さいうちから大人の生活リズムにあわせることができるということに感心したおぼえがある(この光景はその後もたびたび目にしている。おどろくことはなくなったが)。

立ったりすわったりすることはおろか、ひとりでは寝返りもできない状態で生まれてくるのが人間の赤ちゃんだ。年長者のケアがどうしても必要である。「年長者の」というのは、かっての日本がそうだったように、「子守り」は子どもの役である社会が少なくないからだが、乳児のケアは、そのように誰がそれをおこなうかをふくめて多様である。

文化による睡眠のちがい

その多様性は、授乳と睡眠と身体接触の三点から見ていくことができるように思うが、なかでも睡眠のコントロールは乳児を大人の社会生活に組みこんでいくうえで、いちばんのポイントだろう。二四時間の日周サイクルをまだ体内化していない生まれたばかりの赤ちゃんは睡眠と覚醒をこまぎれに繰り返す。数カ月経ち、腕を自由に動かし、人の影を目で追うようになると、大人の昼と夜の区別に反応し、何時間も続けて眠るようになる。

もっとも、乳児の睡眠時間は個人差はもちろん、文化的なちがいも大きいようだ。昼夜をはっきり区別するアメリカの白人の子どもの睡眠時間はアフリカの子どもより一日あたり二時間は長いが、オランダの子どもはそのアメリカ人よりさらに二時間長く眠るという報告もある。オランダでは乳児をはやくから決まった時刻にひとり寝させる厳格な習慣があることとおそらく関係しているのだろうが、はじめにのべたギリシャの赤ちゃんたちのことを思いだしても、人間の子どもが立つこともできないうちから、大人の勝手な都合にあわせて生きる余裕をそなえていることに感嘆させられる。

孫の面倒を見ながら、家畜に餌をやっている。
放し飼いの家畜も生活リズムを管理されているのだ

赤ん坊は、洗面器、ゆりかご、人の背中など、
次々場所を変えながら
睡眠のサイクルを身につけていく

年長の子どもが、
赤ん坊に睡眠のリズムを
しつけていることも
あるだろう

撮影地：ベトナム

カレンの夢語り

速水 洋子
（はやみ ようこ）
京都大学東南アジア研究所教授

村の風景

魂を呼ぶ儀礼

一九八七年から北タイ山地で、カレンとよばれる人びとの調査を始め、近年まで断続的に同じ村を訪れている。しばらく村を離れていて、戻ったとき、ほぼ決まりのように誰かに言われるせりふが「夕べ、あんたが来るって夢で見たよ」というものだ。村には電話など連絡手段もなく、前もって連絡をしないで訪れることが多かった。それでも「夢で見た」という。あまり頻繁に言われるので、これは何か社交辞令のようなものかな、と思うようになった。

夢は、カレンの日常生活では頻繁に会話に登場する。単なる会話のネタではない。しばしば夢は深刻な事態を示唆する。たとえばあるとき、朝起きると、夫婦が眉根をよせて心配そうに話し合っている。そして、朝食が終わると、家の外から二ワトリを一羽とってきて、儀礼の準備が始まった。夫が夢で見知らぬ町をさまよっていたというのだ。「この前、チェンマイに行ったときに、きっと魂が犬の糞につまずいたか、女性のスカートにでもついていってしまって迷い出てしまったのだろう」。トリを供犠してその魂を呼び戻し、手首に白い糸を巻いて、しっかりと魂を身体にとどめるのである。

あるときわたしは、両親の乗っている飛行機が落ちた、という夢を見た。朝起きて、その話を家の人たちにした。自分ではあまり良い心地ではなかったが、実家に長く連絡も入れていなかったので、自分の親不孝ぶりに対する自責の念がそんな夢を見させたのだと、精神分析型の解釈で、自分を納得させようとしていた。ところが家の夫婦は「それは、あんたの両親があんたを呼びに来たんだろう」という。

このように彼らにとっては、夢で見ることは何らかの精神的な状態の表現なのではない。より具体的に、魂の移動や交流が眠っているあいだに起こっていると考えているようだ。たとえば、非常に呪力の強い呪術師は、眠っているあいだに、虎を駆ってビルマまで行って帰ってこられるのだ、という。夢は、眠っているあいだの魂の行状の証なのである。

わたし自身は前触れもなく村を訪れていると思っても、わたしの魂は、眠りのなかですでに村を訪れているのである。

イヌイットの眠りと姿勢

岸上 伸啓
（きしがみ のぶひろ）
本館先端人類科学研究部

今から二〇年ほど前の七月の初旬ごろ、わたしははじめてイヌイットの家族とともに、キャンプに行った。キャンバス布製の大型テントのなかでイヌイットに混じって眠っていたわたしは、外から聞こえてくる子どもたちの遊び声で目が覚めた。時間は午前〇時過ぎ。だが、外はまだ明るい。そうだここは極北の地だと思い至った。

わたしたち日本人は、夜は暗く、昼間は明るいことを当然だと考えている。しかし、イヌイット社会では通用しない。イヌイットが住む北半球の高緯度地域では、夏至前後だと太陽はほとんど沈まないいっぽう、冬至の前後だと太陽はほとんど姿をあらわさない。

イヌイットは、夏ならば明るい限り狩猟を続けることがあるが、疲れると昼間でも眠っている。冬は、少しでも明るければ、狩猟に行くし、暗くても起きている。季節によって一日の明暗の長さが顕著に変化する環境に住むイヌイットの眠りのリズムが、われわれと違うのは当然だ。

寝るときの姿勢もわれわれと違っている。イヌイットにはうつぶして寝る傾向がある。顔を上向きではなく、寝具に向けて寝る姿勢は、寒さから顔の肌を守ることや明るさをさけることと関係があるのではないか。この姿勢は両親や兄や姉から見よう見まねでひき継がれてきた。

現在の村では、外が明るかろうが暗かろうが、午前九時には役場、生協、看護所、学校がオープンし、午後五時になれば閉まるという欧米時間のなかで生活をせざるをえない。このため朝七時には起床し、夜の一二時前には寝るという生活リズムの人が多くなってきた。また、眠りのリズムが変化したのは、暖房、電気照明、カーテンなどを利用できるようになり、室内の温度や明暗を人工的に調節できるようになったことも一因だろう。顔を上向きにして寝るようにもなっているのだろうか。気になるところである。

夏のキャンプ地のキャンバス布製テント

母親のねんねこのなかで眠るイヌイットの幼児

夢は、現か幻か —シャーマンの神がかりと睡眠—

末成 道男
（すえなり みちお）
東洋文庫研究員

シャーマンに、神がのり移る前に赤布を用意する

レンドンで、神がかりになったシャーマンがタバコを吸いながら、依頼者と問答をしている

撮影地：ベトナム

神がかりは擬似睡眠状態で起きることが多い。台湾漢族のタンキーの場合は、祭壇に向かって祈りごとをつぶやくように唱えているうちに、嘔吐するような声を出し、身体を小刻みに震わせはじめる。神霊が身体を借りたしるしである。そのときの表情は目を開いているもののうつろで、眠っているようである。これに比べると、台湾原住民プユマ族の場合は、神がかりとはいっても、あまりさえない見栄えであった。薄暗い室内で手にもった鈴を単調に振り鳴らしご詠歌のように歌っているうちに、あくびを繰り返し、放心状態になり、依頼者の質問に答えるようになる。問答がひと通り済むと、また、単調な歌を歌って睡眠状態になり、周囲のものが、呼び覚ます仕草をすると、平常状態にもどる。ベトナムのレンドンになると、神がかったかどうか、外見から確認しにくい。シャーマンが赤い布をすっぽりかぶった頭をゆっくり回しているうちに神がのり移る。すると、どの神かを示す衣装に着替えて踊り、一服しているあいだに依頼者の問いに答える。そのときの表情は普段とほとんど変わらない。

このように神がかりになるときの放心状態は、眠っているのにきわめて近いものから平常とほとんど変らないものまでさまざまである。ただし、眠気をさそう歌や音楽、踊りなどの身体動作、覚醒の合図など、睡眠との共通性がないわけではない。研究者の目には神霊との関わりが定かでなくても、地元の人びとの目では、シャーマンが神がかったとして儀礼が進められてゆく。自己催眠なのでは、と疑える状態でも、社会共通の約束にしたがって神霊のお告げが下される。もちろん地元の人びとといっても、疑り深い人はどこにでもいるものである。しかし、そういう人でさえ、いざ自身や身近な人の病気などになると、平常の醒めた言動とは裏腹な行動をとることも少なくない。その社会で共有されている共同幻想の存在自体が文化的現象なのである。