様式 C-19

科学研究費補助金研究成果報告書

平成 23 年　5 月 27 日現在

機関番号：１４３０１
研究種目：基盤研究（C）
研究期間：2008～2010
課題番号：２０５１０２２８
研究課題名（和文）　アジア・アフリカ地域における睡眠文化の多様性に関する研究

研究課題名（英文）　Studies on the diversity of sleep culture in Asia and Africa

研究代表者
重田　眞義（SHIGETA MASAYOSHI）
京都大学・大学院・アジア・アフリカ地域研究研究科・教授
研究者番号：８０２１５９６２

研究成果の概要（和文）：これまで科学的側面に偏っていた人間の睡眠行動に関する研究を、人間の文化的行動＝「睡眠文化」として考究する新しい学問的な視座の確立と普及につとめた。医学、心理学などの分野でおこなわれてきた最新の睡眠科学研究の成果をふまえながら、アジア、アフリカにおける睡眠文化の多様性とその地域間比較をおこなった。また、現代社会において、睡眠をめぐるさまざまな現象が人間の健全な生活に対する「障害」としてのみ問題化されている現実をふまえ、生物医療的観点に偏りがちな睡眠科学による知見を文化の観点から相対化してとらえなおす作用を備えた「睡眠文化」という視点を導入した。

研究成果の概要（英文）：This research project made an academic and social contribution to the emerging approaches to the understanding of human sleep related behavioral complexes as cultural phenomena. The other point of contribution is the challenge against the tacit understanding to the “sleep problem” as biomedical issues, and brought socio-cultural considerations of the diversity of sleep related activities, materials and thoughts in the various societies.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
２００８年度	1,300,000	390,000	1,690,000
２００９年度	1,200,000	360,000	1,560,000
２０１０年度	1,100,000	330,000	1,430,000
総　計	3,600,000	1,080,000	4,680,000

研究分野：アフリカ地域研究
科研費の分科・細目：地域研究・地域研究
キーワード：アジア、アフリカ、睡眠文化、相互浸透、睡眠科学、比較文化

１．研究開始当初の背景

これまで、人間の本能的な行動としての睡眠は、もっぱら医学や生物学、実験心理学など科学研究の領域において、その神経・生理学的メカニズムを明らかにすることを主な目的として研究されてきた。今日、「睡眠学」の名の下におこなわれている研究は、医学・生理学分野の知見を結集して、

睡眠時無呼吸症候群や不眠症などに代表される睡眠障害の克服や健康な眠りを実現することを大きな目的としている〔日本学術会議 2003〕。

一方、文化を扱う文化人類学等の領域では、夢の研究を例外として、研究対象のほとんどが覚醒時の人間の活動に焦点をあわせたものであった。睡眠行動にまつわる人間の文化的な営為とその多様性について、たとえば寝具や寝間着、寝る姿勢、眠る場所、眠り方、眠りに関わる物質文化・宗教・儀礼などは民族誌のなかで個別的に注目されることはあっても、通文化的・地域間比較を可能とするような体系的な研究の対象とはなってこなかった〔吉田(編) 2001;睡眠文化研究所・吉田(編) 2003〕。

このような睡眠をめぐる文化研究の背景は、1970 年代に石毛直道氏らが中心となってはじめられた「食文化」研究がたどった歴史的背景と共通点が非常に多い。食を文化としてとらえる研究は、当初は食品・栄養学など食の科学的研究と対置され、形而下の現象を扱うものとして蔑まれた。食の文化的側面に関する研究はながらく等閑視されてきたのである〔石毛 (編) 1973;吉田 (編) 1998〕。それと同じく、睡眠は、ごく最近までは、昼はたらくために夜眠るという昼間中心の工業化社会の健康・労働観のもとで、せいぜい日中の生産活動に影響をおよぼす社会経済的要因としてしかとりあげられてこなかった。

このような視座を出発点として、1990 年代末に故吉田集而氏らによって開始された「睡眠文化研究」は、民間の研究機関である睡眠文化研究所とそれに協力してきた地域研究、文化人類学、社会学、心理学、医学など多分野にわたる研究者の努力によって約１０年の期間を経てわずかずつではあるが学界で認知されるようになってきた。平成１７年度には、基盤研究C(企画研究)の採択をうけ、睡眠文化研究の可能性を探る目的で、公開研究・講演会を開催し、文化人類学会での発表もおこなった。本研究プロジェクトはこのような背景のもとで構想企画された。

２．研究の目的

本研究プロジェクトの目的は、地域研究の視点から、アジア・アフリカ地域において「睡眠文化」という新しいテーマの比較研究をおこない、睡眠文化研究の確立と普及をめざすことであった。将来的には、世界の睡眠文化を比較対照するという構想をもちながら、期間を限定してアジアおよびアフリカの民族集団を対象に研究を実施することにした。

そのために、以下の２つの研究目標を設定した。

１）睡眠行動に対する文化的理解の基盤を提供する：世界の各地、とくにアジア・アフリカ地域における多様な睡眠文化の実態を明らかにすること。

２）睡眠行動に対する科学的理解と文化的理解の相互交流をすすめるための基盤を提供する：睡眠行動の科学的理解と文化的解釈のすりあわせをおこなうこと。

具体的には、アジア・アフリカ地域の民族誌的記録などを対象に、睡眠に関連した事象を比較することを通じて、眠ることにまつわる文化の多様性を明らかにすることを目指した。そして、研究のひとつの方向性として「睡眠」という人間の基本的な欲求に基づく行動＝「本能」が、「文化」という後天的な要因とすりあわされ、いわば自然と文化が相互に浸透していく仕組みを解明する場として本能の文化研究のひとつとして、「睡眠文化研究」の可能性をさぐることを意図した。

３．研究の方法

本研究プロジェクトでは、先述した２つの研究目標を以下の２点の方法によって解明することを目指した。

１）**「睡眠文化要素」の策定**：世界各地（特にアジア・アフリカ地域）における諸民族の睡眠文化にみられる多様性の実態を明らかにし、比較するための素材を以下の３つのソースから収集加工した。

- HRAF(HUMAN RELATIONS AREA FILES)のWeb版であるeHRAFの民族誌資料
- 本研究プロジェクトメンバーがこれまでに収集してきた民族誌資料
- アジア・アフリカ地域をフィールドとする国内の文化人類学・地域研究の専門家からのアンケートおよびインタビュー資料

平成20年度は、アジア地域を中心に、eHRAFから入手できる２５民族集団のモノグラフを対象にして、睡眠文化要素の抽出をおこなった。作業は京都大学においておこない、その結果を逐次インターネット上に作成した非公開の閲覧型データベースに載せて共有するようにした。また、関連地域の民族誌資料を購入し、

睡眠文化要素の抽出作業もおこなった。

アジア地域においてインテンシブなフィールド調査をおこなっている地域研究・文化人類学の専門家２名の協力を得て、インタビューをおこない、それぞれの対象民族集団・地域における睡眠文化要素についてその概観と記述的資料を得た。

平成21年度は、アフリカ地域においてインテンシブなフィールド調査をおこなっている地域研究・文化人類学の専門家3名（エチオピア、ケニア、カメルーン）に協力を要請し、インタビューとアンケートを用いて、それぞれの対象民族集団・地域における睡眠文化要素の記述的資料を得た。

以上の作業によって得られたデータは、まず研究メンバー全員が共有し、それぞれの観点からコメントをつけ、「睡眠文化要素」の検討をおこなった。

以上の資料をもとにして、研究会において検討を重ね、比較のための「睡眠文化要素」を抽出するとともに、新たな民族誌資料を分析するためのインデックスとして利用できるようにした。また、睡眠文化研究のフィールドワークをおこなう際に調査票としても利用できるように編集した。

２）**『世界の睡眠文化』の編纂**：民族誌資料から抽出したアジア・アフリカ地域における睡眠文化の多様性に関する記述を集成し、「睡眠文化要素」のそれぞれについて科学的見地からの検討をおこなったうえで、オセアニア、ヨーロッパ、南北アメリカ大陸など他地域にも考察の範囲を拡大して、石毛直道編（1973）の『世界の食事文化』をモデルにした『世界の睡眠文化（仮題）』を編纂して出版することを予定した。

４．研究成果

本研究の成果として、これまで科学的側面に偏っていた人間の睡眠行動に関する研究を、人間の文化的行動＝「睡眠文化」として考究する学問的な視座の確立と普及につとめたことがあげられる。また、人間の本能的な欲求（性欲・食欲・睡眠欲・知識欲）に基づく行動のひとつとして睡眠を対象とし、医学、心理学などの分野でおこなわれてきた最新の睡眠科学研究の成果をふまえながら、睡眠文化の多様性の地域間比較をおこなった点にも成果の特色がある。

これまで文化的営為としてはひろく認識されてこなかった睡眠行動という領域を、既存の民族誌資料やインタビュー資料を再検討することによって再構成するという点において、学問的にも創造的な成果をあげることができた。また、現代社会において、睡眠をめぐるさまざまな現象が人間の健全な生活に対する「障害」としてのみ問題化されている現実をふまえ、生物医療的観点に偏りがちな睡眠科学による知見を文化の観点から相対化してとらえなおす作用を備えた「睡眠文化」という視点を導入し、その成果を普及することによって、学術的成果にくわえて一般社会への啓蒙的な意義も成果のひとつとしてあげておきたい。

具体的には、異なる社会文化における睡眠文化の比較研究を可能にするような睡眠文化要素を抽出し、それらを整理してまとめた調査票およびチェックリストを作成した。また、アジア、アフリカにおいて人類学、地域研究分野のフィールドワークをおこなってきた研究者からのききとりをもとに、睡眠文化の多様性に関する記述を収集して編纂し、出版のための準備をおこなった。

研究期間中にのべ１８回の睡眠文化研究会を京都および東京において開催したほか、初年度および最終年度には睡眠文化フォーラムを、東京（立教大学）および京都において一般公開のシンポジウム形式で開催した。特に京都では平成２２年２月５日キャンパスプラザ京都２階ホールにおいて、公開シンポジウム「睡眠文化研究フォーラム　眠り世界探訪アジア・アフリカ編」を開催し、これまでインタビュー形式で蓄積してきた調査結果の概要の発表にあわせて、ケニア、エチオピア、ブルキナファソ、韓国、ミャンマーそれぞれの地域の研究者・留学生を招いて睡眠文化の多様性に関する事例についてコメントしてもらい、過去３年間の研究成果の総括をおこなった。

また、京都大学の全学共通科目として、講義科目「睡眠文化論」を、立教大学の全学共通カリキュラム「睡眠の文化を考える」において、本研究のメンバーが講師となり最新の成果をまじえて講義をおこない、睡眠文化研究の普及につとめた。研究代表者の重田は放送大学の面接授業においても「睡眠文化概論」の講義をおこない研究成果の社会還元をおこなった。

研究成果のウェブサイトでの公開も継続しておこない、NPO 法人睡眠文化研究会の協力を得て、研究プロジェクト終了後も掲載を続けている。

５．主な発表論文等
（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計 37 件）
① 堀忠雄、小川景子、阿部高志「夢のメカニズムと役割」:『生体の科学』2009 年、pp.310-317. (査読無)
② 高田公理「睡眠文化とは何か」:『睡眠文化を学ぶ人のために』 2008 年、pp.1-23. (査読無)
③ 高田公理、鍛治恵「眠りの時間と寝る空間－歴史的考察」:『睡眠文化を学ぶ人のために』2008 年、pp.94-110. (査読無)
④ 豊田由貴夫「夢の民族誌」:『睡眠文化を学ぶ人のために』査読無、2008 年、pp.39-57.
⑤ 豊田由貴夫「人類学からのアプローチ」:『睡眠文化を学ぶ人のために』2008 年、pp.146-163. (査読無)
⑥ 藤本憲一「眠りの〈プレイ〉モデルと寝室地図」:『睡眠文化を学ぶ人のために』2008 年、pp.58-75. (査読無)
⑦ 藤本憲一「睡眠諸科学の基礎付け－哲学的考察」:『睡眠文化を学ぶ人のために』2008 年、pp.192-211. (査読無)
⑧ 重田眞義「社会学からのアプローチ」:『睡眠文化を学ぶ人のために』2008 年、pp.164-178. (査読無)
⑨ 重田眞義「睡眠文化を学ぶ人へ」:『睡眠文化を学ぶ人のために』2008 年、pp.212-224. (査読無)
⑩ 堀忠雄「相互浸透する眠りと覚醒」:『睡眠文化を学ぶ人のために』2008 年、pp.76-93. (査読無)
⑪ 堀忠雄「心理学・行動科学からのアプローチ」:『睡眠文化を学ぶ人のために』2008 年、pp.179-191. (査読無)
⑫ 堀忠雄「眠りと夢」:『広島大学大学院総合科学研究所 編　越境のアドベンチャー』2008 年、pp.71-97. (査読無)

〔学会発表〕（計 16 件）
① 重田眞義、豊田由貴夫、鍛治恵ほか「眠り、世界探訪～アジア・アフリカ編」睡眠文化研究フォーラム、2011 年 2 月 5 日、キャンパスプラザ京都。
② 福田一彦、浅岡章一「２交代制と３交代制の比較－ある廃棄物処理事業者を対象として」第 28 回日本生理心理学会、2010 年 5 月 15 日、茨城大学。
③ 福田一彦、浅岡章一（シンポジウム）「幼児期と思春期にみる日中の長い仮眠の影響」第 34 回日本睡眠学会、第 6 回アジア睡眠学会合同大会、2009 年 10 月 25 日、大阪国際会議場。
④ 重田眞義「眠りの文化論」放送大学特別講義、2009 年 5 月 9 日、 放送大学。
⑤ 浅岡章一、福田一彦「大学生における TV 視聴スタイルと睡眠－覚醒パターン」第 33 回日本睡眠学会、2008 年 6 月 25 日、ビッグパレット福島。
⑥ 福田一彦、浅岡章一「保育園児の昼寝と夜間睡眠－昼寝を課されていない保育園児との比較」第 26 回日本生理心理学会、2008 年 7 月 5 日、琉球大学。

〔図書〕（計 14 件）
① 堀忠雄（分担執筆）井上雄一、林光緒 編『眠気の科学』朝倉書店、2011 年、pp.216-223.
② 藤本憲一（分担執筆）工藤保則、寺岡伸悟、宮垣元 編『質的調査の方法～都市・文化・メディアの感じ方』法律文化社、2010 年、pp.116-127.
③ 堀忠雄、（分担執筆）日本睡眠学会 編『睡眠学』朝倉書店、2009 年、pp.171-175, 241-250, 258-260, 265-268, 268-271, 271-273, 340-343.
④ 福田一彦（分担執筆）日本睡眠学会 編『睡眠学』朝倉書店、2009 年、pp.261-262, 380-381, 390.
⑤ 高田公理、堀忠雄、重田眞義 編『睡眠文化を学ぶ人のために』世界思想社、2008 年、pp.267.
⑥ 堀忠雄『睡眠心理学』北大路書房、2008 年、pp.348.
⑦ 堀忠雄『眠りと夢のメカニズム』サイエンス・アイ新書、2008 年、pp.222.

〔その他〕
ホームページ等
http://sleepculture.net/index.html
http://www.edogawa-u.ac.jp/~kfukuda/
http://www.f-nemuri.com/

６．研究組織
(1)研究代表者
重田　眞義（SHIGETA MASAYOSHI）
京都大学・アジア・アフリカ地域研究研究科・教授
研究者番号：80215962

(2)研究分担者
（　　）
研究者番号：

(3)連携研究者
高田　公理（TAKADA MASATOSHI）
佛教大学・社会学部・教授
研究者番号：40154794
堀　忠雄（HORI TADAO）

広島大学・総合科学研究科・教授
研究者番号：10020132
豊田　由貴夫（TOYODA YUKIO）
立教大学・観光学部・教授
研究者番号：20197974
福田　一彦（FUKUDA KAZUHIKO）
江戸川大学・社会学部・教授
研究者番号：20192726
藤本　憲一（FUJIMOTO KENICHI）
武庫川女子大学・生活環境学部・教授）
研究者番号：00248121