



vol.11

「6時間睡眠は超危険！」 のはなし。

先日、とある記事が目にとまりました。その記事のタイトルは「6時間睡眠の人ほど“体調不良に陥る”納得理由」というもの。私はズバリこの6時間睡眠だったので、どういことだろうと記事を読み進めると「6時間睡眠を14日間続けると48時間徹夜したのと同程度の認知機能になる」「6時間睡眠を10日間続けただけで、24時間徹夜したのと同程度の認知機能になる」「これは日本酒を1〜2合飲んだときの“酔っぱらい状態”での認知機能に相当する」「つまり、毎日6時間睡眠を続けている人は“毎日徹夜明けで仕事をしている”、“お酒を飲みながら仕事をしている”のと同じ」など、おどろおどろしいことが書かれていたのです。

聡明な私(自分で言う)はここで気付きました。書いた人には申し訳ないですが「あ、これは大して気に留める必要のない記事だ」と。なぜなら最新の調査によると、日本人の平均睡眠時間は「6時間22分」だからです。ここから推測されるのは、平均的な日本人は「6時間睡眠はちょっと少ないと感じている」ということです。そういう意識のある人がこの記事を目にしたらどう思うでしょう。うわ、自分に当てはまる!この記事を読んでみなきゃ!と思うことでしょう。私もその術中に見事ハマったわけですし。

つまりこの記事は、6時間睡眠はちょっと少ないと感じている人がたくさんいる、という前提で書かれた記事であり、読んでもらうために6時間睡眠にまつわるマイナスデータを意図的に集め、いかにも不安や恐怖を煽って興味を引こうとしている記事だということが分かります。だって本当に6時間睡眠がこれほど体に悪影響なら、世の中もっと無茶苦茶になっているはずですよ。そして5時間、4時間睡眠の人はみんなベロベロでろれつが回っておらず、そこら中にゲロを吐きまくっているはず。でもそんなことはまったくくない。それから平均睡眠時間の話になるといつも思うのは「睡眠は時間でなく質だ」ということ。私、年に何度か献血に行くのですが毎回「昨日は何時間寝られましたか?」と聞かれる。意味ないなあと思います。睡眠時間が8時間だったとしても、寝相の悪いウチの娘に夜中、背中を蹴られまくって全然ぐっすり寝れてない日もあるわけです。

睡眠時間の話になってしまいましたが、言いたかったのは書いてある内容を顔面どおりに受け取るのは危険だよということ。やたらとマイナスなことやネガティブなことが書いてある記事は、何を目的として書かれたものなのかを考えるといいと思います。本当に訴えたいことがあってのものなのか、ただ単に興味を引きたいだけなのか…。あとタイトルにも要注意です。「超危険!」とか言って始まる記事は大概、興味を引きたいだけのことが多いです。でも書くほうとしては簡単で楽なんです。タイトル考えるのって基本めんどくさいですすね…。ということで今回のタイトルもこれでお許しください。

Special thanks to (N)

アタマの体操=脳トレ編

脳を活性化しアンチエイジングに最適です。
お役立て下さい。

問題1 「？」に入るのはA~Cのどれ?

問題2 漢字の部首だけで元の四字熟語を当ててください

縦 → 椅子 → 匏 →
ニラ → 「？」

A.顔 B.背 C.腹



口 言 扌 口



はなしのたね
vol.10の
答え

問題1
浜田雅功
小泉今日子
芥川龍之介

問題2 不老不死