

# よぶんなモノ、よぶんな行為——眠り小物と就眠儀礼

武庫川女子大学 生活環境学部情報メディア学科 教授

藤本憲一

われわれの睡眠文化研究の対象とは何か？ 短い答えとしては、「睡眠に関するすべて」である。既成の医学や人間関係論と比べて際立つのは、アプローチの違いだ。

ひとことでいえば、「アンチ・ヒューマニズム（反・人間主義）」。医学や人間関係論が、「眠るヒト」を求心的に志向するのに対して、睡眠文化研究は「眠るヒトが生み出すモノ・行為・環境」を遠心的に志向する。今回の展示を見ても、睡眠に関するモノ・行為・環境が脚光を浴びる反面、人体そのものや人間関係には、重きが置かれていない。

逆に、既成の医学や人間関係論に睡眠をまかせておくと、睡眠に関する万事が、人体メカニズムや人間関係に、すべて還元されてしまうため、実際、ディスプレイするモノ・行為・環境が、ほとんど何もなくなってしまう。

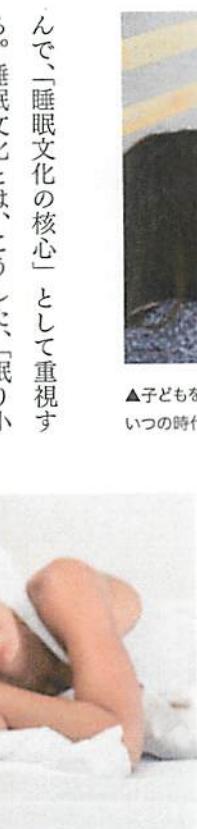
すなわち、理想的な安眠のために医学は、寝室やベッド周り、枕元に「よ

ぶんなモノ」は置くな、寝室では「よぶんな行為」をするな、と説く。寝室でのモノや行為がゼロ（なんたる文化的不毛！）になればなるほど、医学的には理想的な安眠条件に近づくという「パラドックス」に陥る。

その「パラドックス」は、人間関係論でも同じ。理想的安眠のために、寝室には何も置くな、「よぶんな行為」をするな、と説く中で、例外的に許されるのは、決まったパートナーとの節度あるセックストと、子どもの寝かしつけ行為だけ。これら医学や人間関係論によるヒューマニズム的な安眠言説によれば、夜の時間や寝室空間は、誠につまらない文化的不毛の時空になってしまふ。



▲子どもを寝かしつける寝室の光景は、いつの時代も普遍的なものだ



▲就寝時に音楽をかけたり、起床時の目覚まし時計代わりにしたり。現代人の睡眠に、スマートホンは欠かせないものになっている

これに対しても、われわれ睡眠文化研究者は、「よぶんなモノ」を「眠り小物 sleeping favorites(favorites for sleep)」と呼び、「よぶんな行為」を「就眠儀礼」と呼ぶ。この時代も普遍的なものだ。



のスマートホンは私の分身なのだ！ 安眠によくないからって、スマートホンを玄関脇に放置するバカがどこにいるか？ 声高にも、まちがいなくスマートホンはある。それがないと不安で眠れないから、現代人は枕元にスマートホンを置くのだ（フロイトは、こうした実存的な不安を「文化の中の不安 Unbehagen」と呼んだ）。

スマートホンの重要性は、イスラム教徒がコーランを枕元に置き、アメリカ人が聖書（ときにはピストルも）を枕元に置くのと、なんら変わりはない。このとき、めににはよくない」って、そんな常識はよく承知している。ジリジリ（ン）と夜中にけたたましく鳴る黒電話の昔から、電話は安眠の敵と決まっている！だから、うるさい黒電話は玄関脇にほつぼらかして置いた。しかし、現代

スマホとコーラン、聖書、ピストルはすべて枕元の「眠り小物」というカテゴリーにおいて、「文化的等価物」である。

寝る前にSNSをチェックする行為や、寝る前に聖書の一節を読む行為は、五郎丸歩選手の指差しルートイーン同様、その人にとって必要不可欠の「よぶんな行為」なのである。それなしで眠れるなら、やってみたまえ！

「いやいや、そんなルートイーンは個人的な習慣や性癖であって、文化ではない」という反論があるかもしれない。

では、文化とはなにか？ 朝食に味噌汁・納豆・ごはんをセットで食べる習慣は、すでに日本の食文化の趨勢ではない。伝統的な習慣を商業化・観光化した「旅館食文化」ではあっても、すでにドミナントな日本の朝食文化ではなくなりつつある。

同様に、きまつて夜中に裾がはだけちゃう浴衣や、テロンテロンした吸水性のない生地のパジャマやネグリジェで眠る「ねむり衣」文化もまた、滅びゆく伝統文化の一つであり、今はやドミニントな日本の睡眠文化ではない。若い世代ほど、ジャージやトレーナーなどの部屋着と、「ねむり衣」とは、ボーダレスになりつつあるからだ。

今や大学教師は、生徒（学生たちは

こうした有為転変の諸相を含む個人的な睡眠習慣や性癖の集積とは別次元、どこか空の高處に、高尚な大文字の「睡眠文化」のイデアが輝いているのではない。

もちろん、こうした変化の現実は、教師としての自分にも、即はねかえてくる。かつて20年前、大学教師は、ただ教卓に立つてボソボソと、独り言めいた「講義」をつぶやくだけでよかった。退屈なのは、学生の学力や意欲に責任があるとされてきた。私語をする学生がいると、しつかり者の学生が「そこ、うるさいぞ！ 出で行け！」と注意してくれた。これが一昔前の、伝統的な「講義」文化であった。

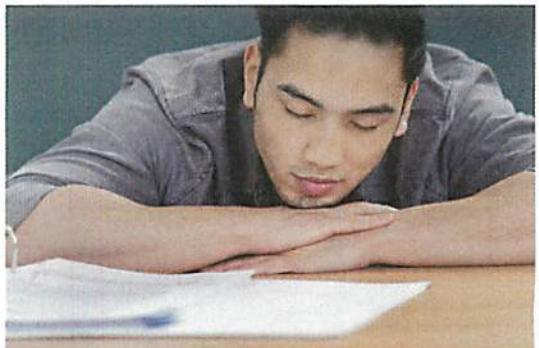


▲温泉旅館やビジネスホテルなどでしか見られなくなった浴衣。一般人の日常生活では、ほぼ使われなくなってきた

こう自称する）を飽きさせず、眠らず、積極的に「授業」に参加させるようサービスに努める責任がある。アルバイトに忙しい生徒たちは、マジメに出席するが、疲労回復のために「授業」中に眠る傾向がある。すでに「授業」は、若者たちの「睡眠文化」に組み込まれつつあるのだ。既成事実化しつつある若者の「授業＝睡眠文化」をとうてい首肯できないように、われわれ睡眠文化研究者もまた、すべての「睡眠文化」を肯定的に称揚しているわけではない。

しかし、たとえ、それが苦い現実であれ、古今東西の文化の現状を直視し、呑み下す勇気こそが必要となる。その意味で、けっして大きさでなく、睡眠

文化研究は、われらが内なる未決の問題へのチャレンジであり、未知なるフロンティアに挑む、21世紀の冒險と言えるだろう。



▲学業以外に多忙を極める一部の学生にとって、講義の時間は格好の睡眠の時間になっている

## お気に入りの ねむり小物 ねむり方

枕元に必ずケータイはあるが、なるべく画面を見ない（極力、気休めのお守りor自覚としてのみ利用）。バラバラめくる週刊誌と文庫本数冊は、絶対欠かせない。

人はいつ、どこで、  
どうやって眠ってきたのか？

# ま む り 展

眠れるものの文化誌



京都大学総合博物館 平成28年度特別展

# ねむり展 眠れるものの文化誌

人はいつ、どこで、どうやって眠ってきたのか？

会期／2016年4月6日（水）～6月26日（日）

会場  
所／京都大学総合博物館

主催／京都大学総合博物館、京都大学アフリカ地域研究資料センター、  
共催／NPO法人睡眠文化研究会  
協力／国立民族学博物館、国際日本文化研究センター、京都精華大学国際マンガ研究センター、  
株式会社イワタ、世界睡眠会議

展示設計・デザイン／石川新一（東南西北デザイン研究所）、山本美知（ヤマモトクリエイション）  
ポスター・ロゴ意匠制作／池田あいの

ねむり展実行委員会

池田あいの、石川新一、重田眞義、大野照文、岡村均、鍛治恵、金子守恵、座馬耕一郎、  
塩瀬隆之、高田公理、豊田由貴夫、中川晶、福田一彦、藤本憲一（50音順）

## 図録 ねむり展 一眠れるものの文化誌一

2016年4月6日 初版発行

編者／NPO法人睡眠文化研究会

<http://sleepculture.net>

問い合わせ：info@sleepculture.net

監修／重田眞義、鍛治恵

デザイン／大里浩二（株式会社THINKSNEO）

編集／有限会社アリカ（永野香、新家康規）

撮影／岡タカシ、瀧本加奈子

写真提供／国立民族学博物館

発行者／松香堂出版

発行所／松香堂書店

京都市上京区下立売小川西大路町146

TEL:075-441-3157

印刷・製本／中西印刷株式会社

©2016 NPO法人睡眠文化研究会

Printed in Japan

ISBN978-4-87974-698-6 C3039

乱丁・落丁本はお取り替えいたします。

本書の無断転載・コピーは著作権上の例外を除き、禁止されています。