



bbc learning English

6 Minute English

Subject テーマ

What to do when you can't sleep

<http://www.bbc.co.uk/learningenglish/english/features/6-minute-english/ep-190523>

大学受験、TOEIC、TOEFL、英検、英語資格試験対策にも役立つ。アップデートな話題で、英語読解、自由作文の背景知識、素材が身に着く。

日本語大意

Neil

今日は。6 Minute English へようこそ。僕は、Neil です。

Rob

そして僕は Rob です。

Neil

疲れているようだね、Rob.

Rob

うーん、昨日の夜、よく眠れなかったんだ。一晩中、寝返りを打ちっぱなしさ。それでも眠れなかったんだ。

Neil

そうか、それは偶然だね。というのも、今日のテーマは、不眠症さ。つまり、寝ても眠れない、苦しい症状だね。

Rob

幸運なことに、僕は本当の不眠症じゃないけどね。でも時々、なかなか眠れないことがあるね。

Neil

番組を聞いていたら、そうした状況の助けになるアドバイスが出てくるかもしれません。でも、まずは、問題です。人間が睡眠なしで過ごした最長時間の記録はどのくらいでしょうか。それは、

A 約 7 日間

B 約 9 日間

C 訳 11 日間

のどれでしょう。

どう思う、Rob。

Rob

全部無理そうに思えるから、一番短いのにするよ。約 7 日間。

Neil

そうですね、もし長く起きていられたら番組の最後に答えをお知らせします。Michael Grandner 博士は、睡眠に関するあらゆることの専門家です。最近 BBC のラジオ番組 Business Daily でインタビューに答えてくれました。眠れない場合に眠るのに役立つ忠告は何かと尋ねられました。彼の忠告は、どういったことでしょうか。

Michael Grandner 博士

直感的には妙な話(counter-intuitive)に聞こえそうですが、私の言うことの背景となっている何十年にも渡るデータがあるので確かなんですよ。眠れない場合には、寝床から出るべきです。

Neil

さて、Rob 君、博士は、どのようにして寝られるようにすると言ってるのかな。

Rob

実際のところ、一番いいのは寝床から出ることだって言っているね。

Neil

それは、まったく逆効果のように思えるんじゃないかな。

Rob

うーん、博士自身も、自分の忠告は、直感的には間違っているように(counter-intuitive)と
いっている。Counter-intuitive は、まさにそういうこと、つまり、予想とは正反対なんだ。

Neil そして博士はこの忠告は何十年もの研究の裏付けがあると言っています。Decade は、
10 年間のことだから、decades という場合、何年もの期間を示す一般的な表現で、少なくと
も 20 年。もう一度博士のアドバイスを聞いてみましょう。

Michael Grandner 博士

直感的には妙な話(counter-intuitive)に聞こえそうですが、私の言うことの背景となっている
何十年にも渡るデータがあるので確かなんですよ。眠れない場合には、寝床から出るべ
きです。

Neil

では、なぜ寝床から出るのが良いアドバイスなのでしょう。ここで、Grandner 博士の説明
を聞いてみましょう。

Grandner 博士

寝床に入っても眠っていないということを何度も何度も、また長いこと繰り返してい
る場合、寝るという行為が人を眠りに就かせる力が弱くなるわけです。それだけでなく、寝
ていても考え事をしたり、寝返りを打ったり、心配したりするようになってしまう。こうい
ったこと全部をしてしまうことになる。眠っていないなら、起きてしまう。これこそが慢性
的な不眠を防ぐ最も効果的な方法の一つなはずです。いつでも 100 パーセントうまくいく
わけではありませんが、実際には、多くの人が思うよりはうまくゆくのです。

Neil

私たちは、普通、寝床で眠るわけです。寝床は、眠りやすいようになっているはずで
す。ところが、寝床で眠れないと、寝床のそうした働きが弱くなる。

Rob

Grandner 博士が言っているように、寝床の就眠を促す力が弱くなる(dilute)。例えば、水
を加えたりして、濃厚なフルーツジュースの濃さを dilute(薄め)することができます。

Neil

したがって、寝床にいて、寝返りを打ったりしている(tossing and turning)と、これは寝床
で眠ろうとして動き回っているのを描写するのに使う表現なのですが、そうしている間に

寝床が眠る場所というより眠れない場所のように思えてくるわけです。したがって、そういった連想を断ち切るためにも寝床を離れるべきなのです。

Rob

これは、博士の言うところでは、慢性(chronic)の不眠に対処する良い方法なのだそうです。Chronicというのは、長いこと続いている状態を描写するのに使う表現です。つまり、ここではたまに眠れないということについて触れてるのではなく毎晩起こるような状態に触れているわけです。

Neil

再び Grandner 博士の話です。

Grandner 博士

寝床に入っても眠っていないということを何度も何度も、また長いこと繰り返している場合、寝るという行為が人を眠りに就かせる力が弱くなるわけです。それだけでなく、寝ていても考え事をしたり、寝返りを打ったり、心配したりするようになってしまう。こういったこと全部をしてしまうことになる。眠っていないなら、起きてしまう。これこそが慢性的な不眠を防ぐ最も効果的な方法の一つなはずです。いつでも 100 パーセントうまくいくわけではありませんが、実際には、多くの人が思うよりはうまくゆくのです。

Neil

さて今日の語彙を復習する時間ですが、まずはクイズの答えを出しましょう。睡眠なしで人が過ごした最長の記録は？

A 約 7 日間

B 約 9 日間

C 訳 11 日間

のどれでしょう。Rob、どう考えたんだい。

Rob

大体 7 日くらいに違いないと思ったんだけどね。

Neil

残念ながら不正解。答えは、驚くべきことに 11 日間を少し超えていたんだ。これが Randy Gardner という名前の人が 1964 年に出したものと知っていた人には更にボーナス点を進呈します。

Rob

それはすごい。眠らないで数日過ごすのだって想像できないのに 11 日間！ その実験の後
一体何時間眠ったんだろうね。

Neil

14 時間 40 分さ。

Rob

なんでも答えられるんだね。

Neil

うーん、眠れないときに起きてトリビア（雑学集）を読むからね。さて、語彙の時間です。
今日の題目は、不眠症 insomnia でした。

Rob

これは、眠ることが出来ない状態を表す言葉です。眠ろうとしてするのが、寝返りをうつ
toss and turn ことだね。

Neil

論理的あるいは明白な事とは反対なのが、直感に反する counter-intuitive だね。当然と思う
こととは反対のこともあるんだ。そんなわけで、もし眠れなかったら、起きてしまえという
ことだね。

Rob

次の言葉が diluted だね。これは、何かを弱く（薄く）するという動詞の dilute の変化した
ものだ。

Neil

そして最後が形容詞の chronic だね。これは、長いこと続いている医学的な症状を示す表現
だよ。だからもし誰かが chronic insomnia なら、いつも眠るのに苦労していることになる。
たまに起こるようなものではないんだ。

Rob

さて、6 Minute English が、不眠症の治療法になっていないことを願うけど。Podcast やラ
ジオのお喋りは僕にとっては睡眠薬さ。

Neil

Rob 君の心地よい声音で眠りに落ちてしまう前に、そろそろお別れの時間です。今日はこれでお仕舞い。もっと勉強したいという方は、僕たちの Facebook、Twitter, Instagram や Youtube, Website : bbclaerningenglish.com までどうぞ。英語上達のための他のいろんな種類のプログラムやビデオ、課題などが満載です。お付き合いくださってありがとう。さようなら。

Rob

さようなら！