

はじめに

豊田由貴夫 6

序章

日本人はなぜ眠らないのか

——その文化的・社会的要因——

豊田由貴夫 24

## 第I部

## 睡眠の「歴史と環境」をたどる

第1章

日本における寝具の歴史

岩田有史・睡眠文化研究会

48

第2章

寝所の建築史

——日本住宅における眠りの空間の系譜——

小沢朝江

74

第3章

光環境の変遷と日本人の睡眠

——千年で変わったことと変わらないこと——

小山恵美

99

コラム

枕のオーダーメイド誕生小史

鍛治 恵

124

## 第II部

## 睡眠を「行動」でとらえる

第4章

夢の民族誌

——世界の人はどんな夢を見るのか——

豊田由貴夫

128

第5章

日本文学における夢文化の拡がりとは

——その諸相をたどる——

荒木 浩

150

第6章

眠れない登場人物、眠りすぎの登場人物

——シェイクスピア劇における睡眠の演劇的効果——

北村紗衣

174

第7章

金縛りと文化

——現象は生理学的に規定され、

その解釈は文化により彩られる——

福田一彦

195

コラム

食後寝るとウシになる

ブリギッテ・シテীগ

216

第Ⅲ部

睡眠の「現場」からつたえる

第8章 現代人の睡眠行動と睡眠環境  
——眠りの文化理論へ——

藤本憲一 220

第9章 極北の眠り

——イヌイトの文化人類学的調査より——

本多俊和 241

第10章 「あとは、寝るだけ」

——東日本大震災の避難所から  
安眠を考える——

ブリギッテ・シテীগ 261

コラム 眠りのマンガ／マンガで眠る

イトウユウ 287

第Ⅳ部

睡眠の「可能性」をさぐる

第11章 現代日本社会の病と眠りのナラティブ

中川 晶 290

第12章 チンパンジーの眠り

——進化からみた私たちの睡眠——

座馬耕一郎 314

コラム 睡眠の研究を俯瞰すると

福田一彦 335

睡眠文化研究のめざしてきたもの——あとがきにかえて

重田眞義 337

執筆者紹介 351