



巻頭寄稿文 |||||

早寝早起きのすすめ

首都大学東京 都市環境科学研究科 准教授

松山 洋

1. はじめに

今日、研究を進めるうえで最大の障害となっているのが、「時間が足りない！」ことであるのは論を待たないであろう。そのため、皆さん、研究時間を確保するためにいろいろ工夫されていると思われるが、この点に関して筆者が実践しているのは「早寝早起き」である。今回の巻頭寄稿文では、このことについて紹介したいと思う。

筆者の起床は、日によって違うがだいたい A.M. 3:30~4:30 である。当然寝るのも早く、子どもと一緒に P.M. 8:00~9:00 には床につく。今でも睡眠時間を 7.5 時間は確保しないと身体がもたない(昔からよく寝る子であった)。こういう生活をするようになってから 10 年が経つが、これには理由がある。

筆者は、その昔(1998 年 11 月~2000 年 10 月)ブラジルで研究していたことがある。在外研究では時間が余りまくっていたが、家庭の事情もあり、「時間があるからといって必ずしも研究ができるわけではない」ことを身をもって知った。一方、これは禅問答のようであるが、「時間がなければ研究はできない」ことも事実である。それゆえ、「他人に邪魔されず、集中してものごとを考えられるまとまった時間を確保すること」が極めて重要になってくる。そのためには、「他人が寝ている時に起きて作業するのがよい」と考えるに至ったわけである。

このように考えるようになったのは、ブラジルでの

生活の影響が大きい。ブラジルと日本の時差は 12 時間(サマータイム時は 13 時間か 11 時間)、ブラジルで 1 日の仕事が始まる頃、日本はその日の仕事が終わる。面白かったのは、ブラジルの始業時(ブラジル時間の A.M. 8:00~9:00)に日本に電子メールを送ると、即座に返事が返ってくる場合があることだった。日本時間の P.M. 8:00~9:00(サマータイム時だと P.M. 7:00~8:00)だと、日本ではまだ仕事をしている人がいるのである。そこで、日本時間の夜中(ブラジルでの昼食後)に日本に電子メールを送るようにすると、さすがに返事は簡単に返ってこなくなった。

電子メールは集中してものごとを考える際のノイズになる。この、ブラジルでの体験以降今日まで、筆者が電子メールの返事を書くのは、基本的に起床直後だけである。普通の人にとってはとんでもない時刻に電子メールが届くため、「松山さん、今どこにいるのですか?」という問い合わせを受けることがたびたびある。

2. 早寝早起きのよいところ

早寝早起きのよいところとして、同じ 1 時間であっても日中のそれとは質が違うことが挙げられる。この文章は、野外実習で来ている阿蘇(熊本県)の宿舎のロビーで書いているが、朝風呂に入ってさっぱりした後の冴えた頭でのぞむ文筆活動は最高で

ある。授業期間中は、早寝早起きをしていても授業の準備に追われていたが、やはり夏休みはよい。

この他、早寝早起きのよいところとして、1日が長く感じられることが挙げられる。このため、夜もよく眠れる。現代社会では不眠症が大きな問題になっているが、筆者はこれとは全く無関係であるし、ひょっとすると子どもよりも早く眠りに落ちているかもしれない。さらに、早寝早起きをしていることが周囲に広まると、夜、酒を飲みに行つて2次会を失礼しても特にとがめられなくなる。これは、身体にも財布にもやさしい。

2010年6月に限って言えば、早寝早起きをしていると、ワールドカップ南アフリカ大会も普通に見ることができてしまった(日本戦は、日本時間のA.M.3:30にキックオフの場合が多かった)。ただし、早起きしてワールドカップを見たのでは本末転倒なので、生中継を見ることはしなかったが…

早起きが苦手な方は、アメリカから飛行機で帰ってきた時の時差ボケを利用して、早寝早起きの習慣をつけるとよいと思う。アメリカから飛行機で帰ってきて自然と早朝に目が覚めてしまった経験は、きっと皆さんもお持ちだろうと思う。

3. 早寝早起きの悪いところ

一方、早寝早起きはよい点ばかりではない。

A.M. 3:30~4:30に起きて1日の活動を開始すると、P.M. 3:00頃に猛烈に眠くなる。この時間帯に授業をやっている場合はよいのであるが、自分が主体的に動いていないとまず爆睡してしまう。また、家に帰っても「風呂に入って夕食を取って寝るだけ」という単調な生活になってしまうため、妻の相談に乗ってやれず、夫婦不仲の原因になりうる。さら

に、早朝にはなるべく音を立てず静かに作業しているつもりであるが、妻によればそうではないらしい。

このようなデメリットはあるものの、早寝早起きは総じて筆者と相性がよく、最近では創造的な仕事は早朝でないといけないようになってきた。おそらく、残りの研究人生、早寝早起きの日々を送ることになるのだろうと思う。

4. おわりに

前期の授業期間中は「早く授業が終わらないかな」と、夏休みになるのを心待ちしていた(余談だが、夏休みは学生のためにあるのではなく、教員が研究するためにあるのだと、最近思うようになってきた)。授業が終わっても試験の採点があるし(これが結構大変)、それも終わって「さあ研究だ!」と思うと、前期の疲れがどっと出たのか、あるいはぐげに追われる生活に一段落ついてほっとしたのか、朝起きられなくなってしまった。あれほど待ち望んだ夏休みだというのに…

今回、本稿を執筆するに際し、これまでに書かれた巻頭寄稿文のうち容易に入手できるものを全て読んでみた(http://www.apptec.co.jp/technical_report/index.html)。これまでに書かれてきた皆さんは、御自分の研究内容やその周辺に関するお話を書かれていたが、今回は、そうした内容がどうしても思い付かなかったので「早寝早起きのすすめ」になってしまった。次回、巻頭寄稿文を書く機会をいただけるのであれば、今度はもう少しアカデミックな話を書きたいと思う。