

徒然なる日記121018～寝ること～

E-book推進協会

寝ること

今回は眠りについて、思うに任せて筆を走らせた。

このごろ、ただただ眠い。季節的なものだと思う。春は「春眠暁を覚えず」というし「ひねもすのたりのたりかな」とか言うが、秋のほうが眠くないか。眠い季節のはずだが、スポーツの秋、食欲の秋と活動的な季節としての形容が多いせいか、睡眠の秋という言い回しは聞かない。そう表現する人がいても相対的にアクティブな秋の印象に押され、浸透しない。

でも気になって調べたら9月3日は睡眠の日、らしい。なんでかは知らない。眠いからそれ以上調べる気もしなかった。秋風に吹かれ、仕事中也眠い。秋だから。いくらでも寝ていられる。

最近は睡眠計とかが巷で人気で、ますます人間の睡眠に対する関心が高まっているように思う。いかに効率よく、質の高い睡眠を得られるか。

言ってみれば、みんな考えすぎだ。忙しい日本人は、寝る間も惜しんでという美德がいつの間にかできてしまった。でも寝るのはとても大切で、寝たいという本能的欲求に、人は従ったほうがいい。「惰眠」なんて言葉、存在しないはずだ。寝たけりゃ寝たいだけ、貪り尽くせばいい。

眠気にかまけて、根拠もない、感情先行の惰眠肯定論を書いた。惰眠、午睡、快眠、熟睡、睡眠、不眠、永眠。寝たけりゃ寝ましょう。おやすみなさい。

2012年10月18日記す