

## ネット社会という船に乗って 67

### 睡眠は、いつも邪魔な存在だった

文 佐渡島庸平

text by Yohei Sadoshima

そう思っていた僕が、今では睡眠を一番の楽しみだと感じている。

以前の僕にとって、睡眠はただ人生の楽しみを奪うものだった。昼間にはやりたいことが山のようにあり、それに没頭して限界が来たら眠る。そんな雑な扱いが日常だった。カレンダーには仕事や予定をぎっしり詰め込んでいたが、「睡眠」という項目が記載されたことは一度もない。ショートスリーパーに憧れる気持ちもあった。「あの人たちはきつと睡眠に時間を取られず、より多くのことを楽しんでいるのだろう」と。

しかし、そんな考えが変わったのは、体力の衰えを感じ始めたことがきっかけだった。仕事に追われる中で集中力やパフォーマンスの質が落ちていくことに気づき、どうにか改善しようと試行錯誤を重ねるうち、「睡眠が日中の活動を支える土台であり、それ自体が楽しみになり得る」ということに気づいた。

今では、睡眠は僕にとって一種の競技のようなものだ。夕方になると「試合」に備えて準備を始める。交感神経から副交感神経にスムーズに切り替えるため、スマホを早めに閉じ、温かい光の下で本を読む。夕食は軽めに済ませ、呼吸法を意識しながら体をリラクセスさせるストレッチを取り入れる。こうした準備が整うと、眠りの質が大きく変わる。翌朝、目覚めたときに感じる爽快感は、日常の中でささやかな喜びをもたらしてくれる。

睡眠への認識も変わった。かつては「疲れを癒やすもの」としか考えていなかったが、今は「活力をチャージするもの」として捉えるようになった。考

えてみれば、僕はまだ「活力が満ちた自分」を十分に知らないのだろう。

世の中で活躍している人々を見ると、能力の違いというよりも、エネルギー量の違いを感じることもある。彼らはきつと、蓄えられる活力の総量が多いのだ。そして、活力が満ちているときに学ぶことは、驚くほど吸収が早い。逆に、活力が不足しているときには、得た知識がうまく生かせないどころか、誤った形で定着してしまう可能性すらあるように思う。そう考えると、知識やスキルを増やす努力をするよりも、毎日フルチャージの状態を保ち、活力そのものを増やすことに注力した方がいいのではないかと思うようになった。

睡眠は、毎晩窯に入れる器のようだ。職人でさえ、窯から取り出すまで仕上がりは分からない。同じように、眠る前にはその結果がどうなるか分からないが、朝になれば「答え」が見える。その日の「成果」が睡眠中に決まっていると考えると、睡眠が毎晩楽しみで仕方がない。

この楽しみは、睡眠だけにとどまらない。昼間の時間も、睡眠という大切な競技に向けた準備期間と考えると、日常生活への意識が自然と変わる。食事、運動、働き方―すべてが睡眠を整えるためのプロセスになる。そうやって気を配る場所が増えることで、日々の暮らしの細部にも楽しみが宿るようになった。

年を重ねたことで増えたのは、疲労感ではなく、こうした細やかな感覚だ。人生は、年齢とともに細部に喜びを見つげられるようになる。その中心に、今の僕は睡眠を据えている。



#### Profile

株式会社コルク 代表取締役  
2002年講談社入社。週刊モーニング編集部にて、『ドラゴン桜』（三田紀房）、『働きマン』（安野モヨコ）、『宇宙兄弟』（小山宙哉）などの編集を担当する。2012年講談社退社後、クリエイターのエージェント会社、コルクを創業。著名作家陣とエージェント契約を結び、作品編集、著作権管理、ファンコミュニティ形成・運営などを行う。従来の出版流通の形のあるインターネット時代のエンターテインメントのモデル構築を目指している。