

第192回 令和8年3月11日（水）

「自分の得意時間について。」

自分の睡眠についてみなさんはどのくらい把握していますか。

何時間くらい眠れば翌日眠くならないか、起きてから何時間後に眠気が来るのか、頭の回転が良いのは何時くらいかなど。

7時間睡眠が最適で、9時間以上眠る人は寿命が短いなど書いてある本がありますが、病気があるからとか、身体が弱いから睡眠時間が長くなるのかもしれないのでこのような統計はあまりあてにならないと思います。

私は7時間以上、9時間に到達することはほとんどないというところです。

自分が寝不足に極端に弱いこともわかっています。運転にも支障が出ますし、何しろ気持ちのコントロールや判断力も極端に悪くなります。若いときは飲み会の翌日も影響が出ませんでした。いまはお酒を飲んで遅くなったりすると翌日のコンディションが明らかに悪くなります。

究極の朝型人間なので休日でも朝寝坊はできません。休日は4時台にはランニングに出かけます。平日も朝起きるのは3時30分ごろ。ずっと昔から目覚まし時計で起きることはありません。

そのかわり早く寝るのは何時からでも寝られます。布団に入ってしばらく読書をするとうちに深い眠りに落ちます。休日など19時に寝てしまうこともあります。食事にはあまりこだわらないのですが、湯船に入るのと眠るのが幸せを感じる時間です。

一応スマートウォッチで睡眠の計測は毎日しています。レム睡眠とノンレム睡眠の量はあまり気にしていませんが、睡眠時間には気をつけて、不足した日の翌日は時間を確保してなるべく補うようにしています。

このコラムを書いているのも大抵は朝です。夕方はどちらかといえば機械的な業務を残しておいてこなすようにしています。疲れが出てからの判断はミスにつながったり感情が出てしまったりすることがあるので、大事なことはできるだけ朝片づけたいと思っています。

夕方書いた書類を翌日の朝読み返すと大抵直したくなってしまう。それなら朝フレッシュな状態で仕事に向き合うほうが良いと思っています。

朝型は自分の母親も同じでした。完全な遺伝です。母は私より早寝早起きでした。8時、9時からのテレビなど見たこともないし、10時は夜中だと言っていました。まさか自分もそうなるとは思いませんでしたが。