

春の今、思うこと <春眠暁を覚えず>

十分な睡眠をとった日の、朝の目覚めは快適です。おまけに、何日も悩み苦しんでいた難題の思いがけないヒントや解決への糸口が、突然浮かんできたりもします。ノーベル賞受賞者の中にも、朝の散歩で思いついた事が、発想のきっかけになったと述べている人がいました。

睡眠中は脳が休んでいると思われがちですが、私たちの脳は睡眠中に前日に入力していた様々な情報を、記憶として振り分ける作業を行っているそうです。この振り分け作業は、最近の言葉でいえば「仕分け」でしょうか。

朝に浮かんでくる発想も、自分の考えの一つです。これは日ごろの学習や体験などによる経験値と知識量から生み出されるもので、もともと何も無いところからは浮かんできません。毎日の授業や家庭学習での成果、課題への取り組みや様々な体験等が仕分けされ、脳の中に記憶という情報源として保存されるからです。

日頃、私たちが悩んでいる時は、思いついたことをすぐに行うわけではありません。考えては悩み、また考えて、いくつかのアイデアを頭の中で並べて比較検討しながら、その中の最も良いと思われる方策を選んでから実行します。これは実行機能といわれる脳の機能の一つで、日常的に行われています。

しかし、最近の多くの若者がはまっているゲームや携帯電話だけで一日を過ごすとしたら、偏った情報しか脳には残らず、睡眠中の情報仕分けの成果が上がりません。これでは翌日の朝には、新鮮なアイデアが生まれてこないと思います。疲れた目をこすり、眠気の残ったぼんやりとした朝になるでしょう。

また、私たちが朝起きて活動を始めた時、体の中に組み込まれた体内時計は、その日の起床時間を基準にして、夜の睡眠開始時間がセットされるそうです。若者に多い日曜日や休日にこそ十分な睡眠をとるために、朝遅くまで寝ているパターンの人たちがいます。その日の朝は、確かに十分な睡眠時間がとれて爽やかな朝を迎え、頭をリフレッシュさせられます。でも、その同じ日の夜は、残念ながら寝つくまでの時間が遅くなり、次の日の朝にはやはり寝坊して、睡眠不足のぼんやりとした朝を迎えてしまいます。

人間の脳は、どちらにしても不思議な働きをするものだと感じます。特に春の季節は、目を覚ましにくいので悩みます。普段通り早く起きればよいのですが・・・。

春眠暁を覚えずとは、まさしく春だからこそ実感できる言葉だと思えます。

4月18日

浅野 裕司



