



# 早起きのすすめ②

## 朝の光は気持ちがいい

神山 潤  
小児科医



早起きは気持ちがいい。だから基本的に早起きだ。いつからか？ 30年前に医学部を卒業して所属した部署のボスは朝が早かった。ボスと直接話をしたければ、朝早く出向けばよかった。先日久しぶりにお目にかかった際に「先生はなぜ朝早かったのですか？」と尋ねた。「静か<sup>はかど</sup>で仕事が捗る」がお答えであった。

その部署で、夜の間ずっと患者さんの脳波を記録するという作業に携わった。片時も目を離さず、までの必要はないが、誰かが交代で患者さんを見守る必要がある。いつのころからか筆者は必ず早朝の当番を志願するようになっていた。深夜番ではついつい朝寝坊をしてしまう。すると目覚めたときにはもう世の中は動き始めていて、どうにも取り残された感じがしてつらかった。早朝番だと、初めから世の中と連動しているかのような心地よさがあった。あの感覚をボスも好んだのだろうか。その結果かどうか知らないが、筆者は「子どもの早起きをすすめる会」の立ち上げメンバーだ。そして朝の光

と夜の闇の大切さを伝える役割を現在担っている。

筆者は早起きが好きだ。しかし睡眠時間を削っての早起きはしない。かつてのボスも夜は早かった。夕方の5時にはいらっしやらなかった。筆者も職場で一番早い帰宅を心掛けている。遅寝早起きでは睡眠不足になる。この当然のことが、最近の「朝活ブーム」のなかでは忘れられてしまっているのではないかと心配だ。きちんと眠ってこそその早起きの気持ちよさだ。

さらにおそらくは生体時計の周期等への遺伝的な影響で、早起き早寝ができない方がいることも事実だ。声高に「早起きを！」と勧めるつもりは筆者にはない。大切なことは各自が自らの身体の声に従うことだ。

こうやま・じゅん●東京都生まれ。現在、「子どもの早起きをすすめる会」発起人として幅広く活動している。

『「夜ふかし」の脳科学—子どもの心と体を壊すもの』(中公新書ラクレ194)など著書多数。

早起きをすすめる会 <http://www.hayaoki.jp>  
神山 潤 <http://www.j-kohyama.jp/>