日本gene(ジーン) U—29

がんばって「朝活」

「gene（ジーン）」は英語で「遺伝子」の意。この企画では、実情をとらえにくい「U—29（アンダー29＝29歳以下）」世代にも脈々と受け継がれているであろう日本人の遺伝子をたどりつつ、20代男女の生態を紹介します。

わたしの「朝活」

▼高橋大地さん（28）

都内の会社に勤める。約3年前から、朝7時に起きて約20分加圧トレーニングをしている。腕や太ももをゴム製のベルトで締めて、腕立て伏せなどをする。毎日絶対にやろうと意気込まず早起きできた日だけ、と考え、長続きした。

【きっかけ】
学生時代はフィットネスクラブに通っていたが、就職して忙しくなり通えなくなると、メタボ体形に。夜は終電間際に帰宅してくたくたなので、朝起きてすぐに体を動かすことに。

【メリット】
朝体を動かした日は、エンジンがかかるのが早く、一日調子がいい気がする。筋肉が付いてメタボも卒業できた。

【早起きの秘訣】
目覚まし時計1つと携帯電話のアラームだけで起きられる。最近、体の動きを感知して眠りが浅い時にアラームを鳴らす、腕に装着する目覚まし時計に興味がある。

▼斎川貴代さん（28）

ＩＴベンチャー企業に勤務。2008年12月から、月2回朝食会に参加している。お気に入りのブログや、本など毎回テーマが決まっており、その内容に沿って情報交換をする。参加者は学生から50代まで様々。

【きっかけ】
友人に誘われて。行ってみたらおもしろくてやみつきに。

【メリット】
仕事を始めるまでに色々な人の話を聞いて刺激を受けられる。出勤後の仕事の効率がいい気がする。認め合う人も多く、自分に自信が持てるようになる。

【早起きの秘訣】
朝活の日は、普段より1時間早い7時起き。早めに就寝している。遮光カーテンを使わないのもポイント。もちろん気合がなければ早起きは難しい。

▼相川優子さん（仮名、28）

都内のＰＲ会社に転職したばかり。昨春から週1回、平日午前7時半に東京・新宿のヨガ教室に通う。およそ1時間、指導に従いストレッチすると気分が新鮮になる。肩こりや目の疲れも解消した。呼吸法は仕事の合間にも実践する。

【きっかけ】
1年ほど前、仕事が嫌で会社に行きたくなくなった。朝にヨガ教室の時間を作ることで、「ヨガのついでに仕事をする」という感覚になれると思った。

【メリット】
教室が終わってから仕事の始業時間まで1時間くらいあるので、その間に余裕を持って朝食をとったり新聞を読んだりするのが楽しみ。目覚めも以前より良く、心に余裕が生まれた。

【早起きの秘訣】
就寝前に温かいハーブティーを飲んでリラックスし、質の高い睡眠がとれるようにしている。

有益な人脈・情報の宝庫

出勤前に朝食会に参加したり、ジムなどで体を鍛えたりして自分を磨く「朝活」がブームだ。盛り上げているのはU—29（29歳以下）世代。夜活に比べて安上がりなうえ短時間で有益な人脈や情報が得られる。寝覚めがよくなったわけではない。眠気を克服して現代版「早起きは三文の徳」を実践する裏には、それだけ強い危機感が見て取れる。

「この本の著者は元ボストンコンサルティング日本代表で……」。休日の午前9時半、都内のカフェで同世代の男女5人を相手に、手にした経済書をよどみなく解説する清水敬輔さん（26）。読書朝食会「リーディング・ラボ、リーラボ」のひとこまだ。

リーラボではそれぞれが読んできた本の内容や感想を紹介し意見をぶつけ合う。平日の午前7時台や休日の午前中、全国各地で開かれ、参加者は約2000人に上るという。清水さんは月2～3回は参加する。

清水さんが初めて朝活を体験したのは4年前、入社3カ月目だった。新規事業の営業部門に配属されたが「働いて寝るだけの生活」に閉塞（へいそく）感を覚え、たまたまメルマガで見つけた朝食会に出てみた。

第一線で活躍する優秀な人と出会い、仕事への姿勢を学んだり現実感あふれる体験談を聞いたりするのは刺激になった。「会社の上司より、社外の人の話の方が有益で素直に聞けた。成長する実感が得られた」。

人脈が広がり、今では8つの朝食会を掛け持ちする。人が寝ている間に成長するという充実感が早起きのモチベーションになる。

「朝というこるいにかけて、意欲の高い人だけが参加する仕組みにした」。リーラボを主催する加藤健さん（26）は説明する。読書家の加藤さんは1日1冊、読了する。リーラボを始めたのは「もっと効率よく、たくさんの本の内容を知りたかったから」だ。

朝の交流会などに参加する人たちには、朝、活動できることをステークスとともらえて、「選ばれた仲間」と感じるようなメンタリティーがうかがえる。さらに社外の人脈や情報への欲求が伝わってくる。背景には疑問と仕事をこなしているだけでは将来の保障がない、という不安がありそうだ。

広告会社勤務の柳柳慶太郎さん（27）は東京・丸の内の市民講座「丸の内朝大学」で農業などを学ぶ。数年後には実家の農業を継ぐ予定だが、「朝大学に通うほど農業に関心を持つ消費者のことを知りたい」と受講を決めた。

高柳さんが、社外活動に取り組み始めたのは、社2年目のころ。大学時代の仲間と休日に集まり、講師に頼んだ注目企業のトップの話を聞く、その活動は今も続く。人脈や知識を得る意欲は休日の活動にとどまらず、朝活にまで及んだ。

「新人のころは先輩と飲んでも、会社の内情や仕事の仕方など勉強になることが多かったが、慣れれば目新しさもない。同じモチベーションを持った人と交流した方がいい刺激がもらえる」と高柳さんは話す。

「交流」より研さんを目的とした朝活も目立つ。ＩＴ企業に勤める山辺洋子さん（27）は入社5年目で仕事に余裕が出てきたため週1回、午前8時から、コンピューターのプログラム言語の講習を受ける。「スキルを高めもっと仕事をこなえられたい」と前向きだ。

「残業が多く、夜だと受講料がムダになる」と、朝7時から東京・銀座の英会話教室に通うのは平井友梨さん（26）。夜と違い、疲れていないのでレッスン内容が頭に入りやすいのがいいという。睡眠の専門家で医師の神山潤さんは「ヒトは昼行性の動物。早起き早寝のリズムは心身にかける負担が少なく、頭も体も効率よく動く」と解説する。

三文の徳にニッコリ

３連休の最終日、がらんとしたオフィス街のカフェが朝から熱気にあふれていた。開かれていたのはお薦めの本を持ち寄り紹介し合う「読書朝食会」。ほとんどが初対面で人脈づくりの場にもなる。休憩時間に名刺交換をしていた男性は「朝から読書イベントに参加するような人は努力家が多く刺激になる」と話す。（東京都港区）　＝写真　玉井良幸

危機感がモチベーション

「朝活」という言葉を普及させたアサヒ飲料の最近の調査によると、20～30代の働く男性の39％が朝活を実践しており、79％が朝時間を有効活用したいと答えた。その割合は上昇傾向が続いているという。この調査では「メールチェックを朝する」といったささいなことも朝活に含めているが、朝時間を大事に使おうとする傾向は見て取れる。宵っ張りで朝寝坊な若者も依然多いが、「朝活族」は勢力を増しつつある。

朝活ブームの背景には不況があるとされる。残業が減って早寝になった、とか、企業の残業手当圧縮のあおりで残務を早朝に処理せざるを得なくなった、などの要因だ。ただ、それだけではなさそうだ。

「人生を変える『朝活！』」の著者で就職活動の実情に詳しい常見陽平氏は「インターネットやSNSなど便利なツールが後押ししたとみる。インターネット世代の20代はネットを通じて仲間を集める術（すべ）にたけている。さらに、人とゆるくつながっていたい彼らにとって、ほどよい距離感を保てる朝活は心地いい。深夜の酒席は濃密すぎる。

「自分の未来を自分で作っていかないといけないという思いが、朝活に駆り立てている」と指摘するのは日本初の朝活サイト「朝時間．jp」を運営するアイランドの粟飯原理咲社長だ。朝、がんばれば情報や人脈という宝を得られる。自分の意志の強さを確認もできる。そうした効能を追い求めるところに20代が抱える不安や危機感の強さが感じられる。