

## 春眠不覺曉 處處聞啼鳥 夜來風雨聲 花落知多少



孟浩然(689年-740年) 漢詩(五言絶句) 春曉

しゅんみんあかつき おぼ しよしよていちよう きく やらいふうう こえ はなおち しり たしょう  
春眠曉を覚えず 處處啼鳥を聞く 夜來風雨の聲 花落つること知りぬ多少ぞ

春の(心地よい)眠りのため、(春は)明け方が来たのがわからない。

あちらこちらで鳥が鳴くのが聞こえる。

夕べは雨や風の音(が聞こえた)。

どれだけの花が散ったのかわからない。

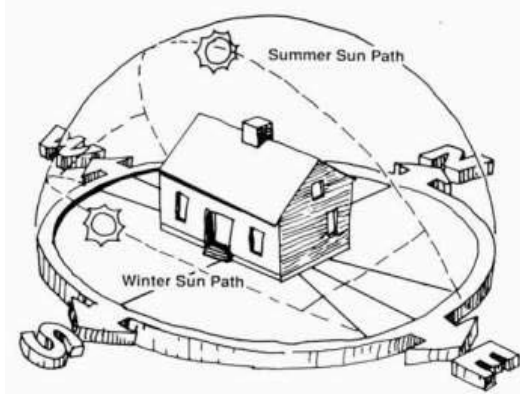
### 「春眠、曉を覚えず」は体内時計のしわざ

ようやく厳しい寒さもゆるんで、暖かい日差しを感じる季節になりました。気候は日に日に暖かくなっていき、うらかな陽気に「春眠、曉を覚えず」といった経験をする人も少なくないことでしょう。このおなじみの漢詩「春眠、曉を覚えず」の意味は、一般的には“春になるとぼかぼかしてきて気持ち



がいいから朝起きられない”というふうと考えられがちです。ところが医学的な立場で解釈すると、「春眠曉を覚えず」とはそうした意味にあらず。日照時間が長くなり始めることによって不眠がちになるため、朝が来てもなかなか起きられなくなることを指していると考えられるのです。

人間の体には、昼と夜のリズムや四季のリズムに適応するための「体内時計」という機能が備わっています。体内時計とは特に“光”に影響を受けるもので、日が昇ると体を活動的な状態に切り替え、日が沈むと体を安静的な状態に切り替える働きを持って



いるのです。

これを四季で考えた場合、日が短い秋や冬はよく眠れる季節、日が長い春や夏は睡眠不足になりやすい季節といえます。

体内時計の作用によってもたらされる、春の不眠。

これを改善するためにおすすめなのは、朝のウォーキングやジョギングです。朝日を浴びながら「歩く」「走る」といったリズムカルな運動を行うことによって、体内時計の乱れは改善され、良質の睡眠を得ることができるのです。

また、もうひとつ実践しておきたいのは、3度の食事を決ま

った時間に摂るといこと。規則正しい食生活は体内時計を正常な状態へと導き、スムーズな睡眠をもたらしてくれます。

さらに、体内時計は光に反応することから、夜の光環境にも配慮をしておきたいところです。

夕食を終えたら室内の光量を落として明るさを抑える、夜遅くまでテレビやパソコンの画面を見ないことなどは、不眠解消法としてとても有効です。

朝の寝起きが悪い、昼間でも頭がぼーっとする…最近、そんな症状に心当たりがあるという人は、ぜひ一度、体内時計の調整を試みてはいかがでしょうか。



## 「夢」

さて、眠りと深い関係にあるのが「夢」です。良い夢を見たときは幸せな気持ちになりますし、ひどい夢を見たときは、ほんとうに気持ちが落ち込んでしまいますね。

そのメカニズムについては今でも不明確な部分が多く、研究対象となっています。例えば、「夢は浅い眠りに陥るレム睡眠中に見ると」されてきましたが、最近ではノンレム睡眠時にも夢を見るということが確認されています。たとえば、悪夢はノンレム睡眠時に起こるそうです。

そもそも何のために人は夢をみるのかということはまだわかっていませんが、現時点での有力な説としては、「無意味な情報を捨て去る際に知覚される現象」、もしくは「必要な情報を忘れないようにする活動の際に知覚される現象」ではないかとみられています。

## 「明晰夢(めいせきむ、英語:Lucid Dream)」～夢の内容を思い通りにコントロール！

夢の中で「これは夢だ」と自覚することってありませんか？

これは明晰夢といって、時には夢の中で好き放題に振る舞うこともできるそうです。



とはいえ、そんな体験はなかなかできないのですが、自由に明晰夢を見る方法を研究している人が世の中にはいるんです。

『楽しい睡眠ー夢をデザインする』(ジャイブ社刊)の著者で、江戸川大学人間心理学科の松田英子准教授(写真)です。

松田先生が抱えているものは、先生のアドバイスで開発されたタカラの『e ライフ・夢見工房』(18,800円)というやや高価なオモチャで、明晰夢を見るためのサポートを行う機械(?)です。





松田先生によれば、「明晰夢を見ることが出来る人はかなり少数ですが、訓練次第で見られるようになる可能性はあります。明晰夢は普通の夢よりも視覚や聴覚が鮮明に感じられ、幸福感に包まれたり、感動体験ができます」

でも、普段夢を見ても起きた瞬間に内容を忘れてしまうことが多いと思うのですが、「睡眠中は、浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠が交互に繰り返されていて、夢を見るのはたいていレム睡眠時。明晰夢もほとんどがこの時に起こります。レム睡眠は約90分おきに來ますので、一晩で夢を3～5回は見ているんです。でも起きると忘れてしまうのは、睡眠時には記憶を固定する神経伝達物質の分泌が少ないからです。起きている時は現実と夢の区別ができるのに、夢の中では自覚ができないのもそのせいです。でも、明晰夢を見ている時はそれらのバランスが変化して、大脳の前頭葉が少しだけ起きているような状態になっているんです」

なるほど、半覚醒しているってことですね。では、具体的にはどうすれば明晰夢が見られるようになるのでしょうか？

「日ごろから『夢を見ている自分に気づく』と自己暗示をかけるように強く意識していると、レム睡眠時の半覚醒状態を保てるようになってきます。特に普段から瞑想する習慣のある人は明晰夢を見やすいでしょう。夢を思い出そうとするモチベーションが高いと明晰夢を見られる確率も高くなるので、見た夢を覚えておくことも重要です。そのためには、毎日、夢日記をつけることですね」

### 「夢日記」

夢日記は枕元に置いておき、起きてすぐに書き出せるようにするといいそうです。目覚ましの音が大きいと、その瞬間に見た夢を忘れてしまうので、できるだけ少ない刺激で目覚めることも大切です。また、二度寝をするのも有効だと言われています。大脳皮質が一度活性化するので、記憶が固定されて再生されやすくなるそうです。さらに、「協力者がいる場合は、長い夢を見ている可能性の高い明け方のレム睡眠時に『今、あなたは夢を見ているよ』と合図を送ってもらうという手段もあります。方法としては、レム睡眠時には眼球が左右に動いているのがまぶたの上からでも確認できるので、そのタイミングで光を点滅させるんです。するとその合図によって、今見ているのは夢だと認識でき、そのまま明晰夢に突入することもあるんです」

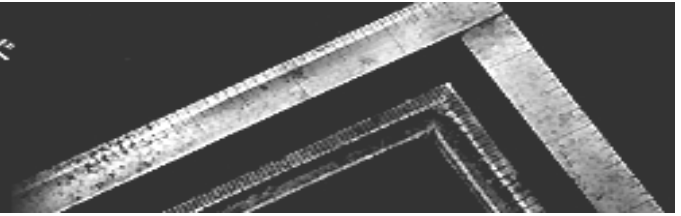


睡眠時間といえば、仕事や勉強のために削る努力をしまいがちですが、むしろ問題なくしっかり眠るための努力をすべきかもしれません。

そのためにも「いい夢」を見る工夫にチャレンジしてみましょう！

# 墨掛道具 すみかけどうぐ

はかる・しるす道具



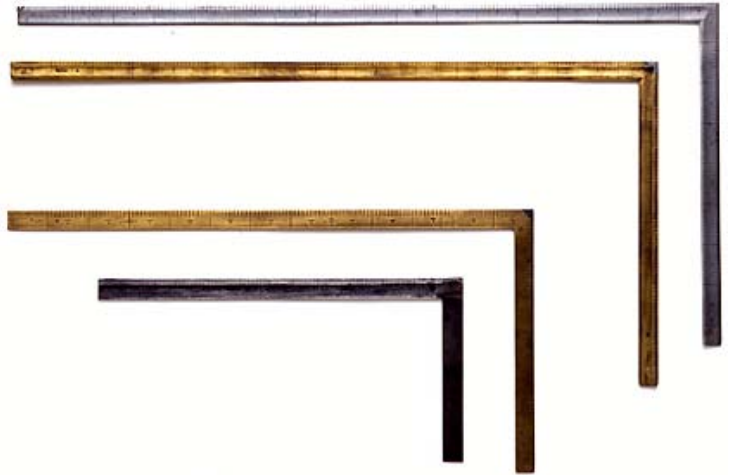
日本の木造建築の伝統のかけには、大工の肉体の一部となり、使い馴らされてきた多くの大工道具がありました。代表的な大工道具をとりあげ、解説します。

## 3 角度をはかる道具

### 2. 巻がね

曲尺よりやや短く、厚みがあります。曲尺と同様の目盛りの付いたものもあり、おもに直角を調べるのに使用します。鉄製、真鍮製、ステンレス製などがあります。

(写真) 上2点 曲尺、下2点 巻がね



### 3. スコヤ

やや厚みのある妻手の上端に、長手の一端を正しく直角を作るように欠き込んで接着し、木や竹釘などで止めてあります。おもに小物の直角を調べるのに使用します。木製と金属製とがあり、妻手と長手に違う材質を組み合わせたものもあります。



### 4. 自由がね

妻手と長手がネジで止められ、角度を調節できるようにになっています。必要な角度の線を引いたり、所定の角度を一方に移す時などに使用します。木製と金属製とがあり、妻手と長手に違う材質を組み合わせたものもあります。二つ折りにした時に、妻手の中に長手が折り込めるようになっているものもあり、この場合、長手の先端は45度に切ってあります。

(写真) 左よりスコヤ2点、自由がね2点

それぞれの品名は、主に関西で用いられている道具名称を参考にして竹中大工道具館で用いられている統一名称によっています。地域や研究者によって道具の名称はことなることがあります。