



そろそろ

# 起きませんか？

突然夢に現れてすみません。ポコです。新年明けましておめでとうございます。今年もいい1年にしたいものです。それにしても寒いですね。僕は長年京都に住んでいますが、今年は特に寒いような気がします。寒いと朝起きるのがとてもつらくなります。みなさんはちゃんと朝起きられていますか？今日はみなさんの夢の中で、特に二度寝に焦点を当てて、どうやったら朝起きたい時間に起きられるのか検討したいと思います。みなさんにとってこれがいい夢でありますように。(ポコ)

AM.6:00

## 二度寝って？

そもそも「二度寝」とは何なのでしょう？意味は文字通り「朝1回起きたのにもう1回寝てしまう」ということです。これを見ると大抵起きたい時間をオーバーして寝過ぎてしまいます。でも二度寝って気持ちいいですよね？だから起きなきゃと思っていても、ついつい二度寝してしまいます。

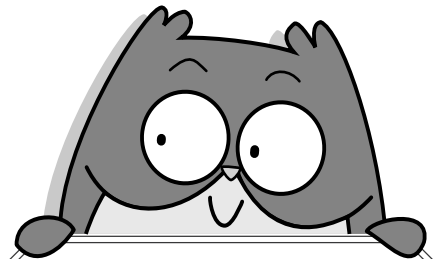
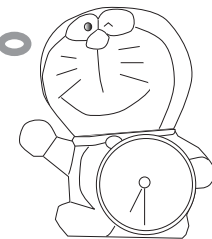
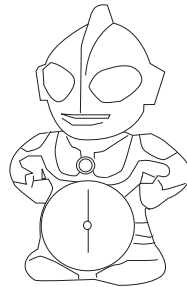
なぜ二度寝は気持ちいいのでしょうか？

AM.6:30

## 二度寝はなぜ気持ちいい？

人はある程度睡眠をとってしまうと、続けて寝なおしても再び深い睡眠状態に入ることができません。だから二度寝とは「浅い睡眠」なのです。二度寝しているときでも、通常の睡眠と同じように視覚や聴覚は周囲から遮断されますが、その程度が浅くなります。そうすると、体は宙を浮いたような感じになり、それが快感をもたらすのです。

つまり二度寝すると、夢と現実を行ったり来たりするナチュラル・ハイの状態になるので気持ちがいいのです。



## 眠りのトリビア

その1、あなたはどっち？

～ショートスリーパーと

ロングスリーパー～

睡眠時間は人によって様々です。平均睡眠時間が6時間以下の人をショートスリーパー、9時間以上の人をロングスリーパーといいます(6～9時間の人を指す言葉は特にありません。ほとんどの人がここなんですけどね)。

ショートスリーパーの代表格はエジソンやナポレオンです。2人とも「眠るのは怠け者のすること」と放言して憚りませんでした。ショート派は社会的で物事にこだわらない性格の人が多く、脳があまり疲れないので短時間睡眠で済むのだとか。

一方、ロングスリーパーの有名人はアインシュタイン。神経が極端に繊細なあまり、ヒトラーの行進を見て失神してしまったという逸話があるくらいです。こういう人はちょっとしたことにも敏感に反応してしまうため、脳が疲れ切ってしまう、長時間睡眠が必要になります。一般にショート派には科学者、ロング派には芸術家が多いとか。あなたはどっち？

はみだし  
すてーじ

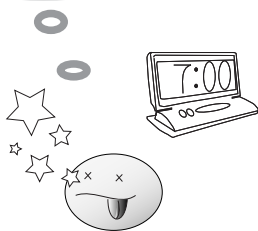
「ロッセvs阪神」。今年の日本シリーズは日本一弱いチームを決めているかのようだった。→ファンの報復が怖いのでコメントは控えさせていただきます。

(生命科学・院 ドラゴンズファン)  
(巨〇ファンとは口が裂けてもいえない；編)

A.M.7:00

## どうやって起きよう？

さて、二度寝とは何か、そしてなぜ二度寝は気持ちいいのかわかりました。では実際、朝どうやって起きればいいのか？



二度寝の対処法は大きく分けて2つあります。1つ目は1回目に起きたときぱっちり目を覚まし、二度寝する気を起こさないこと。2つ目は二度寝してもいいからその後時間通りにちゃんと目覚めることです。1つ目は確実に起きられますが、個人的には二度寝は気持ちいいのだから、2つ目のほうが得なような気がします。

以下、各々の方法で起きるための典型例を示してみましよう。

### ☆1回でちゃんと起きよう！

ちゃんと1回で起きる。絶対に遅れてはならない用事がある時には万全を期すためにもこちらの方が安心です。でも結論から言ってしまうと、「絶対に」起きられる方法なんてありません。でもぱっちり起きやすくする事はできます。右上のトリビアにも書いてありますが、ヒトは1.5時間間隔でレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返します。そして目が覚めやすいのは、眠りの浅いレム睡眠のときです。だから睡眠時間を1.5の倍数時間に調節してやれば、すっきり起きる確率が高くなります。

さらにもう1つ。目覚めのときに、できるだけ日光を浴びる環境を作っておきましょう。睡眠を強く促すホルモンの1つにメラトニンがあります。日光を浴びると、このメラトニンの分泌が抑えられ眠りから覚めやすくなります。

「本当にそんなことで？」と思われるかもしれませんが、1度だまされたと思ってやってみてください。



はみだし  
すてーじ

大学院に合格しました。これであと2年、投稿が続けられます。⇒おめでとうございます。これからも投稿お待ちしております。

### その2、実は合理的!?

～大学の90分授業～

京大の(ほとんどの大学もそうですが)講義時間は1コマ90分です。高校と違って途中休憩時間もなく、少し長いと感じている人も多いのではないのでしょうか？でもこれにも意味があると言われていました。



みなさんレム睡眠とノンレム睡眠

という言葉聞いたことはありませんか？レム睡眠とは文字通りREM (Rapid Eye Movement) 状態の睡眠で急速な眼球運動を伴う睡眠。体はぐったりしているのに脳は覚醒に近い状態なので、まぶたの下で眼はキョロキョロ動いています。ヒトが夢を見るのもこの時です。ノンレム睡眠はこの逆で、深くて安らかな眠り。これらが90分周期で交互に現れて眠りを形成します。

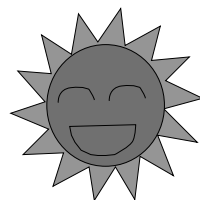
実は起きている時も同様に90～120分の周期があるそうです。大学の講義が90分というのも、注意力を持続させるという意味で理にかなっているのかもしれない。

### ☆もうなんとしても起きよう！

とにかく起きる。別に絶対その時間に起きなくてもいいけど、やっぱり講義には出たい。そんな人は二度寝してもいいからとりあえず起きる方法を考えましょう。これから紹介する方法は、ある意味民間療法的なものなので、胡散臭いものも若干含まれているかもしれませんが、でも自分に合えば、きっと絶大な効果を発揮してくれるはず。いろいろ試してみてくださいね。

- ・目覚まし時計を2個、時間差でかける(寝ぼけて1個目を消して二度寝してしまっても、2個目の目覚まし時計で起きられるかもしれません)。
- ・目覚まし時計にザルをかぶせる(寝ぼけて目覚ましを切ってしまうために)。
- ・モーツァルトを聴く(寝る前、起きるときどちらに聴いてもいいそうです)。
- ・破ったら破滅するような約束をいれる(上と矛盾!?)。

さあそろそろ起きなきゃいけない時間ですよ。ほら、寒いのはわかりますけど早く起きてください。それではみなさん今日も1日元気に頑張ってくださいね。



(教・4 ぐうたら猫)  
(僕は後何年だろう；編)