



昨日紹介したのは「人生で最も大切なのは睡眠」という話でした。「睡眠が大切」とは言っても、とにかく7～8時間寝れば良いというわけでもないようです。夜に睡眠をとれば、必ず訪れるのが「朝」です。

私たちは、同じ「朝」を迎えたことはありません。今日の「朝」と昨日の「朝」は違います。ラジオ体操の歌詞も「新しい朝が来た」で始まりますね。「朝」は「新しい一日の始まり」とも言えるかもしれません。これに関して、このような記事を見つけました。

## ここだけの話。朝には何かある！？

一般的に、夜は楽しむ時間である。お付き合いは大概夜の酒場だし、面白そうなテレビ番組は夜やっている。美味しいものが出てくるのも夜である。

…だが、仕事の計画を練ったり、勉強をしたり、創作活動をするなら朝に限る。夜明け前の1時間は昼間の3、4時間に匹敵するほど効率がいいことは、やっている人なら誰でも知っている。

さらに、与えられた仕事を熟なす日中は左脳と顕在意識がフル回転して現実の問題に対処しているが、目覚めてから1、2時間はまだぼーっとしているため、右脳と潜在意識が働きやすい。

実はその時間に、日中には一生懸命頭をひねっても出てこないようなアイデアや発想、ひらめきが難なく出てくる。いや、「降りてくる」という表現のほうが適切かもしれない。

本紙の社説はいつも夜明け前に仕上がる。日中はもっぱら論理的思考をする左脳を使って書く。途中で行き詰まると、どんなに試行錯誤しても文章が出てこないの、そんなときは「朝の力」を信じてさっさと早寝する。すると、次の日の夜明け前にすらすらと文章が降りてくる。そんなことを何度体験したか計り知れない。

早朝の2、3時間は面白そうなテレビ番組もやっていないし、仕事のアポイントもないし、電話もかかってこない。集中力を発揮するゴールデンタイムなのである。残業も本当は朝がいい。

ただ、朝には「もっと寝ていたい」という誘惑がある。昔の人はその誘惑に打ち勝つために「早起きは三文の得」といった。

しかし、よくよく調べてみると、「三文」というのは、今のお金に換算すると90円くらいで、江戸時代でも大した金額ではなかったようだ。つまらない芝居を「三文芝居」といい、二つ束ねても三文でしか売れない商品を「二束三文」といった。出来合いの安価なハンコを「三文判」と呼ぶように、「三文」は大して価値のないものの代名詞だった。

きっとあのことわざは損得勘定の「得」ではなく、人としての生き方の価値を示す「美德」の「徳」だと思う。

「三文ほどの小さな徳」でも、毎朝早起きを続けていると、やがて習慣となり、その習慣が徳のある人格をつくる。そして右脳と左脳、潜在意識と顕在意識をバランスよく働かせることのできる強い脳をつくるのだ。たとえば、直観力や判断力が冴えてくるみたいな。

そうは言っても、やはり夜型人間のほうが圧倒的に多い。もちろんそれでいい。

「朝の力」を知っている人が少ないほうが差別化ができる。「朝には何かある」というのはここだけの話にしておこう。  
『日本講演新聞 2631号 (2016/01/11)』より

私は朝型になったり、夜型になったり・・・を繰り返しているのですが、「仕事ははかどるのはどちらか？」と聞かれれば、「絶対に朝！」と答えます。この通心も、ほとんどは「朝」に作成します。夜に作り始めても、書く内容に行き詰ったり、文章がまとまらなかったりしたときは、すぐに寝てしまいます。そして、朝起きてすぐにもう一度見ると、案外スラスラと書くことができます。これも朝型のよさのような気がします。学生時代も、テスト勉強で夜遅くまで起きていることが多くありましたが、途中で寝てしまい、4時とか5時に目が覚めて「やばい！」と思って、続きをしたときの集中力、はかどり具合は、夜よりも絶対に良いです。以前、「朝起き」というものを教わりました。

「早起き」とはちょっと違います。それは、時間に関係なく「起きたらすぐに行動する」というものでした。「自分に起こることにすべてに意味がある」とすれば、「目が覚める」のも、「何かをしなさい」というメッセージなのかもしれません。ということで、この文章を書き上げたのも「今朝、起きてすぐ」でした。