

か	に	な	な	ない。	それで	笑顔	も	出	ないし	挨拶	も	そ	して	優	しい	気持	ち	に	な	な	い	せい	が	ハ	穏	や	ッ	キ	リ	せ	ず	、	ど	う	も	優	し	い	気持	ち	に	な	れ	ない。	い	う	表	現	の	方	が	正	し	い	か	も	し	れ	ない。	頭	が	入	好	い。	ど	き	な	い	て	い	う	ま	り	、	し	た	く	な	い。	て	し	て	何	よ	り	毎	朝	し	て	い	る	笑	顔	の	換	換	が	ど	き	ご	は	ん	も	食	べ	る	気	か	し	な	い。	気	分	も	悪	い。	そ	夜	ふ	か	し	し	た	翌	日	は	、	頭	が	ボ	ー	ッ	と	し	て	朝	を	作	っ	て	い	る	か	ら	だ。	し	い	も	の	だ	っ	た。	な	が	な	ら	ず	、	体	が	寝	る	リ	ズ	ム	て	夜	ふ	か	し	は	、	み	り	よ	く	的	だ	け	ど	か	な	り	き	び	覚	え	た。	し	か	し	、	毎	日	早	く	寝	て	い	る	僕	に	と	っ	る	大	み	か	は	、	大	人	な	に	な	っ	た	よ	う	な	錯	角	さ	え	て	い	た。	だ	か	ら	、	一	年	に	一	度	の	夜	ふ	か	し	ど	き	っ	た	ほ	ど	、	睡	眠	と	い	う	面	で	は	、	て	っ	て	い	さ	れ	は	午	後	八	時	半	に	は	本	団	に	入	る	と	い	う	約	束	が	あ	母	が	言	う	言	葉	。僕	の	家	で	は	小	学	校	六	年	生	ま	ど	「	早	寝	、	早	起	き	、	朝	ご	は	ん	」	こ	れ	は	、	よ	く	一年	A	組	荒	井	研	人	睡	眠	、	僕	に	と	っ	て	欠	か	せ	な	い	も	の
---	---	---	---	-----	-----	----	---	---	-----	----	---	---	----	---	----	----	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

したくない。という訳だ。これだけ睡眠
 といふものは人にとって、そして僕にと
 重要なものだ。というところが改めて今回、これ
 を書くことでわかった気がする。
 そんな重要な睡眠の時間は、あつという間
 に朝がきて終あつてしまふ。中学に入り、帰
 りも遅く勉強もある。ので毎晩、ベッドに入る
 のは十一時をまわる。ふかふかび今の時期は
 電気の敷毛布のおかげでポカポカ温かい。こ
 の布団に入る時のなんとも言えない心地良さ
 といつたから極上のひとときと言つても過
 言でもない。あと、僕が好きなのは、布団を
 干した日の夜。干した後の日光の香り。と
 いうか、陽だまりの香りは、たまらぬ。
 寝返りをうつ度に香る幸せの香りに包まれて
 の就寝。そして、もう一つ、好きな瞬間があ
 る。敷毛布をしない時期の布団は冷たい。そ
 こに、湯上がりポカポカの状態で布団に入
 る瞬間も好きなのだ。布団の冷たさか、温か
 くポカポカした身体や足を、ちよらびよく冷

ましてくれる。一日の頑張りや布団は、いや
 してくれる。そして明日からの頑張りや
 ージしてくれる。睡眠を深く考えたことはな
 かつたか、こうして考えてみると睡眠、寝床
 環境は深い関わりがあるように感じる。
 睡眠は身体を休める重要な時間。そして夢
 を見れる時間。僕は時々、夢をみる。ほとん
 どが楽しい夢である。大好きな野球をしてい
 る夢、おいしい食べ物食べている夢などだ
 が、不思議に思う点がある。日によって夢が
 カラーだったり、白黒だったり、においまで
 感じる目もあったりする。どうして、色鮮やか
 かな夢もあるのに白黒の夢があるんだろう。
 夢をみている間は、基本、夢だと思っていな
 い。現実だと思いつつ、その時間を生きて
 いる、目覚めて、ああ夢か、と気がつく訳だが
 鮮やかな夢、白黒の夢、僕の何に関係してい
 るのだろう。
 さて、今後はどんな夢が見えるのだろう。
 そして、明日から始まる新しい一週間。何か

起こるんだらう。元気で頑張る一週間にした
い。何事もあきらめずに丁寧に取り組み一週
間にしたい。毎日のデイリーテストで満点を
取る一週間にしたい。おはよう、こんにちは
、ありがとう、ごめんなさい、こんばんわ、
おやすみを心をこめて言える一週間にしたい。
その為に、今後、僕は早く寝る。
睡眠、僕にとって睡眠は、欠かせないもの
である。