

「ふぁくや」と寝れる。この時間がとて

も幸せ。僕は笑顔で布団に入った。

僕は寝る事が大好き。でも昼寝をしたり、

休みの日はずっと寝ていたりという事ではな

い。夜に沢山寝る事が好きだ。今は九時に寝

て六時に起きています。毎日早寝早起きを続け

られている秘密は、考えられた母の作戦にあ

る。僕は小さい頃からずっと早い時間に寝か

されていた。毎日決めた時間までに寝るのが

小さい頃からの絶対のルールだった。幼稚園

に入ると夜七時、そして一年生で八時にな

り、少しづつ延びて六年生で今の九時にな

った。最初は母が寝る時間を勝手に決めていた

が学年が上がるにつれやりたい事が増えたの

で、僕が母に寝る時間を延ばして欲しいと提

案し、九時にしてもらった。その時間に間に

合わないとき次の日のテレビの時間が無くな

てしまう。それが嫌な僕は急いで寝る支度を

する時もあった。なぜ母がここまでだわる

のか。それは子供は早寝早起きをすれば元

に育つと考えていたからだ。十時から二時の  
ゴールデンタイムには必ず寝て欲しいらしい。  
このような生活を毎日続けていると、決めた  
時間に眠くなるようになってきた。母の作戦  
は大成功だ。そして僕は、自然に寝る事が好  
きになつたという訳だ。初めはもう少し起き  
ていたいと思う時もあるが、今では早く寝  
たいという思いの方が強くなつてきている。規則  
正しく寝ているから、良い事も沢山ある。一  
番は朝、家族そろつて朝食を食べ、じょくろ  
新聞を読める事だ。そのおかげで、学校の午  
前の授業は特に頭の回転が絶好調。早寝早起  
きのおかげで充実した一日を過ごす事が出来  
ている。

僕のいつもの寝る前はこうだ。トイレに行  
き、全ての就寝準備が終わると、「はあやっ  
と布団に入れる。」と笑顔で布団にダツシユ。  
枕に顔を押しつけながら「今日もいっぱい寝  
れる。」と言う。この時間がとても幸せ。布団  
に入るといつも笑顔になる。その様子を見て

母はニッコリ笑って、「陽太はよく寝るなあ  
くいい夢見てね。」と言う。こうして僕の一日  
は終わる。母は、今日も早く寝たぞ！しめし  
めと喜んでいいるらしい。僕は今回の作文を機  
に初めて母の作戦にまんまとはめられていた  
事を知った。

今は毎日早寝早起きをし、九時間寝る事が  
できている。でもそろそろ難関が待ち受けて  
いる。僕は来年中学生になるのだ。塾や部活  
でとても忙しくなり、睡眠時間が今より減っ

てしまいかもしれない。塾に通わなくてもい  
いように、学校の授業をし、かり頭に入れな  
くてはならない。集中力の為にも睡眠は大切  
だ。睡眠を沢山とると、睡眠時間をよりとれ  
る事になる。良い循環が生まれるのだ。これ  
までの家族の協力のおかげで良い環境が築け  
た。今の睡眠を続けられているのは幸せな事  
だと思う。だからこそ今の睡眠を大切にしてい  
続けていきたい。今日もまた、待ちに待った  
夜が訪れた。