

牧師室から (2022.5.29)

私は、妻とは対称的に、寝つきが悪く睡眠が浅くなることが多い。

実家に帰り、2階で一人で寝るときには、この頃朝まで『ラジオ深夜便』をかけっぱなしにしている。起きているような、寝ているような状態が続くが、案外翌朝は快調である。すると下の1階では、母もそれを聴いているという。母も朝は目覚めが良いというのである。

私がまだ高校生だった頃、一時、睡眠学習というのが流行ったことがある。枕にそれなりの装置をつけて、寝ている間に学力がグングン増進するという、受験生にとっては夢のような話であった。そんなにうまい話があるものかといぶかしく思って使ってみることはなかったが、現在巷でその噂を聞かないところを鑑みると、やはり幾分怪しげなものであったのかもしれない。

私は学生の頃、授業中よく居眠りをしていた。夜遅くまで勉強をしていたというわけではない。今してみると、言い訳のようだが、授業での先生の声が子守歌のように気持ちよかったのである。睡眠学習の効果があるとするならば、私こそ得するところであったのかもしれない。

ちなみに個人的な経験から言うと、カモミールと番茶は、私の場合睡眠に益となることが分かった。どうぞ睡眠不良にお悩みの方はお試しください。

「エウティコという青年が、窓に腰を掛けていたが、パウロの話が長々と続いたので、ひどく眠気を催し、眠りこけて三階から下に落ちてしまった。起こしてみると、もう死んでいた。パウロは降りて行き、彼の上にかがみ込み、抱きかかえて言った。『騒ぐな。まだ生きている。』そして、また上に行って、パンを裂いて食べ、夜明けまで長い間話し続けてから出発した。人々は生き返った青年を連れて帰り、大いに慰められた。」(使徒言行録 20：9～12)

エウティコという青年の居眠りがよくわかるという気持ちと、生き返させられてほっとした思いで、かつてこの箇所を読んでいた。

(鈴木淳一牧師)