

人間には朝型人間と夜型人間があるらしい。

我が家では、夫は朝型で、休日でも6時には起きて何かを始める。夜型のわたしは、休日はもちろん平日でも許されるならゆっくりと寝ていたい。夫にはその気持ちがわからないらしい。ソファでのんびり新聞を読むわたしのそばで、夫がせっせと掃除機をかけているというのが我が家の休日の午前中の風景だ。しかし、わたしは夕方から夜になるとだんだんやる気が出てくる。料理番組で気に入ったメニューはその日のうちに作ってみたいなるし、ミステリー小説でも読み始めれば読み終わるまで眠れない。一方、夫は好きなテレビ番組を見ていても、DVDの映画に夢中になっている途中でも、11時を過ぎたとたんに眠くなってしまうようだ。

堀忠雄さんは『快適睡眠のすすめ』（岩波新書）の中で、朝型人間と夜型人間では、それぞれ睡眠の型だけでなく生活習慣が規則的かどうか、ということも違うと書いている。朝型の人は起きる時間も寝る時間も、1週間を通してほとんど変わらず、ライフスタイルが規則正しく*堅実な人が多いという。ところが、夜型の人は、徹夜をしたり、昼寝をしたり、生活が不規則な場合が多いそうだ。

確かに、昔から日本の社会では夜型より朝型のほうが理想的と考えられてきた。しかし、24時間休むことのない現代社会では夜型のほうが生きやすいのではないか。そんなことを考えながら時計を見ると、夜中の12時を過ぎている。サッカーの国際試合を見ながら寝てしまった夫の寝顔を見て、わたしは「夜型人間の勝ち」とつぶやいた。

*堅実な=やり方がしっかりしていて、危ないところがない。確実な