

早起きがすべて？ 科学的根拠と実行可能性は？

「朝活」がブームです。

早起きすれば、頭脳すっきり、体かろやか、仕事バリバリ……人より一歩先を行く「できる人」になれる。そんな風潮が広まっています。

確かに、早起きで冴える能力を発揮している人は世の中にいます。

でも、「朝活」は誰にとっても実行可能で福音をもたらすのでしょうか。早起きがすべてなのでしょうか。その科学的根拠は？

「朝活」だけではありません。短時間睡眠、時間術、片づけ、勉強術、整理術、断捨離……などなど、世に出ているスキル本、自己啓発本、健康本などの中には「科学的にどこまで正しいのか疑問」と思える本が少なくありません。

本書がよって立つのは科学的視点と実行可能性。

時間生物学の科学的知見と現実の生活サイクルとを統合した「ひとりリズム」の考え方を基礎に、「頭・心・体」が冴える仕事リズムのつくり方、質の高い睡眠と生活で自ら変わる方法を提案することです。科学的な視点からどうすれば自分に合った方法で仕事ができる人になれるかを自分の力で考えてみましょう……そんな思いでこの本をつくりました。

「これさえ実行すれば」はあり得ない

多くの自己啓発本が一見科学的に見えながらどこまで正しいのか疑問という本になってしまうのは、「これさえ実行したら人生バラ色になる」とのタイトルや論旨で書かれているからだと思います。

本当に科学的な視点に立てば、「これさえ実行すれば」と断言・保証はできなくなります。特に複雑微妙で個人差の大きい心身の状態についてはそうです。

また、一見良さそうな方法であっても、現実の生活で誰にでも実行できるとは限りません。個人差があることを知ったうえで自分にとっての最適解を求める……こ

の知的作業こそが大切であり、断定的な断片知識が問題の解決につながるのではありません。

だからこの本では「これさえ実行すればうまく行きます」とは断言しません。その意味では本書は従来タイプのハウツー本ではないのです。

### 科学的知識、その断片数値の一人歩きが都市伝説を生む

また、科学的知識の中途半端な理解も、科学的に正しいかどうか不明なハウツー本の流行や誤った都市伝説の流布につながっています。

例えば、1章にも登場しますが、睡眠関連分野での「90分単位の睡眠時間で起きるとすっきり目覚められる」という都市伝説。

なぜ、こんな都市伝説が生まれたのでしょうか。順を追って説明しましょう。

まず、人間の睡眠研究で「ノンレム睡眠とレム睡眠の2種類の眠りが交互に繰り返して現れる」という現象が1950年代に発見されました。次に、朝方にひと固まりのレム睡眠が現れ、そのすぐ後か、その次のレム睡眠が始まる少し前に目覚めると、比較的楽に起きられることが分かってきました。

もし、レム睡眠の始まりと終わりのタイミングが前もって分かっていたら、目覚めるのに最適の時刻を予測できることになります。

しかし、実際に毎晩の睡眠状態を測ってみると、レム睡眠の長さや間隔は一晚のうちいろいろなと変わり、日によって出現時刻も異なるため、同じ時刻に就寝しても、朝方にレム睡眠が始まるあるいは終わるタイミングは日々異なっているのです。これは起床に最適な時刻（朝起きる前のレム睡眠の切れ目）を正確に予測するのは難しいことを意味します。

にもかかわらず「90分単位説」が生まれたのは、1晩に3〜5回繰り返すレム睡眠のサイクルを平均するとだいたい90分くらいになるといって、その平均値にすぎなかった数値が、確定値にすり替えられ、一人歩きを始めてしまったのが原因だと思われまます。

複雑な自然現象を簡単に言おうとしたこと自体は科学的知見を普及させるためにはある程度評価できますが、本来の意味や前後の文脈とは無関係に「平均的数値」だけを取り出したことが間違いを生み出しました。

このような都市伝説に限らず、一見科学的に見える事柄なのに、きちんと検証し

てみれば、まだ「？」のつく例が世の中たくさんあります。

### 論理性に問題点がある場合も

論理的に思考・推論したつもりが大いに外している例もあります。例えば、次のような笑い話に象徴される思考パターン。

あるところに、お酒を飲む習慣のないA村がありました。

一方、遠く離れた場所にお酒を盛んに飲む文化を持つB村がありました。

ある日、A村の住人が偶然B村に迷い込み、村人たちがウイスキーを水で割って飲み気持ちよく酔っぱらっているところへ出くわしました。自分も飲ませてもらうたらとても気持ちがいい。

翌日、今度は村人たちがブランデーを水で割って飲み出しました。これまた飲ませてもらうととてもいい気持ちに……。

「よし、村に戻ったらみんなに教えてやろう」。

この村人はこう考えました。「昨日も今日も飲んだものは違うのに、気持ちよく

なれた」↓「気持ちよくしてくれた原因は、昨日も今日も共通して飲んだものにあるのに違う」↓「ウイスキーは昨日だけ、ブランデーは今日だけ。だが、水は昨日も今日も入っていた」↓「水こそ気持ちよく酔わせてくれる飲み物に違いない。この水は特別なんだ」。

そこでB村の井戸から水をくんで、重さに耐えながらA村へ持ち帰り、村人たちに大声で言いました。

「おいしい、みんな喜べ！気持ちよくしてくれる不思議な水を持ってきたぞ！」

一見論理的に見えて実は非論理的。

ウイスキーとブランデーの両者に共通して含まれていたアルコールの存在に気づけず、**表面的な共通項に目を奪われた結果の誤認**です。

私たちがこの本で留意したのもそれ。文章自体は一般向けの軽やかなものであっても、科学的な評価に十分に耐えられる知見と論理性をきちんと押さえようとしていくことです。

大切なのは「リズム」の中で「眠り」と「活動」をとらえること

部分と全体との関係にも注意すべきでしょう。

例えば「睡眠」。それは睡眠単独で存在するのはなく、寝て起きて昼活動してまた眠る「約1日のサイクル」の中で存在しています。

従って、睡眠を考えることは起きている時間をどう過ごすかを考えることであり、充実した日中の時間の実現を考えるとはいかに質の良い眠りを得るかを考えることです。にもかかわらず、睡眠を単独で取りあげ、眠る前にいかにすれば睡眠の質を充実させるかを論じる……そんなハウツー本が見られます。

本書では、冴える「頭・心・体」を得るために眠りが大切であることを強調して書いていますが、眠りだけがテーマの本ではありません。日中の活動までも含めた1日のサイクルと個々の生活を統合した「ひとリズム」の観点から、部分ではなく全体の中から論じたものです。

考えてもみてください。

私たちの命は渦巻く銀河の中、バランスの上に成り立つ秩序あるリズムで自転・公転する星の上に生まれ、気の遠くなるような生物進化の歩みを経て今の姿になっています。

**私たちの命も長短さまざまな生物のリズム（サイクル）によって制御されています。**生まれて育つて老いて死ぬ……一生という長いリズムから寝て起きて行動する1日のリズム、さらには呼吸や鼓動の秒単位のリズムまで、無数の律動が命を支えています。私たちの「頭・心・体」を制御するさまざまな仕組みはすべて、そうしたりリズムと共にあります。

命のリズムは生命活動の大本です。美と健康・気力・頭脳の根本でもあります。特に「寝て起きて考えて行動してまた眠る」一日単位の大きな生理的サイクルを自分の生活に合わせて整えることによって、これを生物本来の姿に戻し、社会生活のリズムと同調させることが、「これさえ実行すれば」という一見手っ取り早い方法ではなくても、生き生きとして楽しい人生、仕事ができる日々を実現する近道になるのです。