

七月のテーマ
わがまま

え・浅妻健司

心配ご無用 さっさと寝よう

人が持つ様々な癖の一つに「先延ばし」があります。

「やらなければならぬことを先送りしてしまう」「グズグズしてなかなか行動に移せない」といった癖です。程度の差こそあれ、老若男女、誰もが少なからず心当たりがあるのではないでしょうか。

近年、こうした行動に対する研究が世界的に進んでいます。日本語の「先延ばし」とは完全には一致しないものの、「プロcrastネーション（PCN症候群）」と呼ばれ、医学や心理学の分野で、原因と対処法が研究されています。

倫理研究所が発行する月刊誌の一つに『倫理』があります。この冊子には、倫理研究所に在籍する研究者の研究論文が掲載されています。773〜774号では「プロcrastネーションと即行」というテーマで、倫理研究所の龔穎（きょうえい）特任研究員の論文が掲載されました。

論文では、今まで単に「怠けている」「逃げているだけ」と非難されがちだった「先延ばし」行動の

背景に、様々な感情があることの可能性が示されています。たとえば、その背景の一つに、完璧さの追求があり、「あらゆることに完璧さを求めようとして、結局何も手を付けられず、いろんなことを先延ばしにしてしまう」人の多いことが指摘されています。

では、先延ばし行動を解決する方法はどこにあるのでしょうか。龔穎研究員は、純粹倫理の観点に立って「ライフスタイルの根本改善を目指す」ことを提言しています。それはすなわち、倫理実践の要諦の第一である「即行」の習慣を身につけることです。

「即行」とは、気づいたらすぐすることです。日常の中で、私たちに多くは多くの気づきがあります。その気づきの最たるものが、毎朝訪れる「目覚め」です。気づいたらすぐするのは、「目が覚めたらサツと起きる」ことです。

とはいえ、言葉で言うほどそれは容易ではありません。誰しも朝起きる瞬間には「わがまま」が出やすいものです。これを先延ばし

する癖と結びつけてみると、「やるべきことを先延ばしにしてしまう↓日常の中で気づいたことをすぐ行動に移せない↓目が覚めたらサツと起きられない」となります。では、どうすればサツと起きられるのでしょうか。そのカギは、前日の夜にあります。

朝起きられないのは、端的にいえば、よく眠っていないからです。心配が多くて眠れなかったり、就寝前に何か始めてしまい、寝るごとと自分を先延ばしにしてしまうこともかかわってくるでしょう。

近年は、コンビニエンスストアをはじめ、深夜営業をする店が増え、夜でも明るい生活が実現されました。また、スマートフォンの普及が進み、どこにいてもSNSでの会話が可能になりました。就寝前にスマートフォンを手にしたまま寝込んでしまった経験は誰にもあるかもしれません。

先延ばし行動を解決する糸口は、夜にあります。夜型ライフスタイルの根本改善です。夜は何も心配せずに、ぐっすり休みましょう。