



## 研究と睡眠と子育てと私

今回、熊本大学の井原先生からの依頼を受けた京都工芸繊維大学の吉田裕美です。エッセイ依頼の理由というのが、「研究、結婚、子育てと女性として何も諦めていないよばりな吉田さんだったら」というものでした。もし、研究、結婚、子育てと十分にできている人がいるとしたら、それは、世に言うスーパーウーマンです（力説！）。それよりも遙かに程遠い私は、「もう、あかん、できひん」と毎日嘆いてみたり、落ち込んだり、いろいろな人に迷惑かけてしまったり・・・そんなバタバタ生活の一部を、恥ずかしながら紹介します。

私の得意技は、寝ることだ。いつでも、どこでも、だれがいようと、瞬時のうちに眠りにつくことができる。枕が変わって寝付けないということは、これまで全くない。研究室に入って一年目、研究が何も分からない初期に、指導教官（木原壯林先生）と1対1のディスカッションがあった。教官の顔からわずか50cmしか離れていない目の前で白目を剥いて寝てしまい、横で見ていた先輩（のちの旦那）を驚かせたことがある。

その特技は、後の研究生生活にもそのまま反映されてしまった。夜、研究室で実験や学会の準備などをしていてどうしてもうまくいかない、考えてもアイデアが浮かばない・・・と詰まるときがある。そんなとき、ものすごい睡魔が襲ってくる。うっちゃらかして帰りたい。「でも、でも、締切もあるし、ここで負けるわけにはいかないのよ〜」。そんなとき、よく「ふて寝」をする。寝袋の下に敷く銀マットをごそごそと出して、実験台や机の真下の床に敷いて横になる。乙女(?)の恥じらいもあり、寝姿を晒さないように体に上着をかける。「ああ〜、幸せ。ほんの少しだけ・・・」と目を閉じながら、一方で、「どうしたらいいんだろう・・・」と“一応”考える。ここで、あくまでも“安心”して熟睡してはいけない。「なんで、どーして」と悩みながら熟睡するのがコツである。なんといっても、早急にまとめあげないと間に合わないのだ。ふと目覚めると、しらじらと夜が明けている。だいたい、午前5時頃が多い。ガバッと起きて、寝ぐせがついたままで再び机に座る。他の人たちが研究室に来るまでの4、5時間くらいで、大急ぎで仕事を再開するのだ。このとき、不思議なことに、詰まっていた点がスッと解決することが多い。

この仕事の仕方、切羽詰まったときしか効果がない。しかし、ドタバタしているときの私の最終兵器となっていた。ところが、子供ができてから、この技が全然使えないのだ。子育てと研究で一番矛盾する（と私が思っている）点は、「規則正しい生活リズム」と「早寝早起き」だ。

実験をしたり、論文を書いたりするとき、「さあ、いまから何時間やるでー！」といきなり始めても、始めは何も進まない。どんなに意気込んででもできないものはできない。あれこれと失敗したり、書いては消し書いては消ししていると、あるときからなぜか分からないが、神様が乗り移ったように、実験がうまくいったり、文が書けるようになる。神様はいつ御降臨されるか分からないので、雑用的な仕事を並行しながら訪れを待つ。その時は突然ひょっこりやってくる。それが最悪なことに、そろそろ家に帰って子供の世話をしなければならぬ時間だったりするのだ。「ひ〜、せっかく乗りかけたのにい〜」と思いつつ泣く泣く家に帰る。一緒に風呂に入った後寝かしつけたりしたあと、パソコンの前に座ると、もはや神様はとっくの昔に御昇天あそばされているのだ。



キーボードめくりをされた無残なパソコン  
(娘がおとなしいときは、危険である。)

夜、自宅でパソコンの前に座るのも至難の業だ。「寝かしつけ」、こいつがかなりの曲者なのだ。昼間、保育園に預けられている娘（2歳半）は、寝かしつけの時間が唯一私と遊ぶ時間と勘違いしている。目をぎらぎらさせ、「布団でプロレスごっこ」のあと、次から次へと「絵本の読み聞かせ（しかも、わざわざ長編を選んでくる）」をせがむ。ふぁ〜あ・・・子供よりも先に私が欠伸する。「やばいやばい・・・」。これで終わろうなあ・・・と無理やり約束させ、最後の本を読み、あたりを暗くする。すぐには、目をつぶってくれない。仕方がないので、私が寝たふりをする。薄目で様子を伺うと、まだ、やつは目はパッチリ開いて、私が熟睡したかどうかを確認している。そこで、寝息を立てるふりをする。ここで、このエッセイの冒頭を思い出していただきたい。不幸にも、私は、いたって寝付きがいいのだ！ 帰宅した旦那が寝室で目にするものは、ヌクヌクと布団にくるまっている妻と、布団から転げ落ちフローリングでうつ伏せになって寝ている娘である。

寝かしつけが夜の9時頃なので、大人の私が9時間睡眠で朝を迎えることになる。朝、なにもできていない！と泣き言を言う日々。寝かしつけで沈没しない方法をいろいろ考えたが全滅。こうなれば、朝にかけるしかない！百マス計算で有名な〇山メソッドの御仁も、「早寝・早起き・朝ごはん」で、世の中全体を朝型に変えたい“とのたまわっておられる。かの指揮者、小澤征爾も早朝4時頃から勉強しておられる（彼の場合、朝に仕事をする理由は、夜に酒を飲むかららしい・・・）。私にできないはずはない（※勘違い？小澤征爾と一緒にしてはいけない。）。

こうして、生活リズム改造計画が始まったかのように思えた。ところが、不測の事態に陥った。

「双子妊娠・・・」。

神様のお告げが聞こえるようだ。

「これまで、寝かしてやったのは、これから続く寝不足の日々に耐えてもらうためだ。」

今回のリレーエッセイは、東京工業大学の長谷川 健先生にお願いしました。一風変わったネクタイと同様、面白いお話に乞うご期待です！

〔京都工芸繊維大学大学院工芸科学研究科 吉田裕美〕