

# Eureka XIII

六年制通信 No.6 令和7年5月9日(金)号

## 早起き

学生の頃から早起きの効用については聞かされてきたし、推奨されてもきました。もちろん実践しようとして教えきれないほど失敗もしてきました。失敗は何度もしましたが、継続的に挑戦もしてきたし、これは年齢のせいかもしれませんが今では普通に早寝早起きをしています。君たちの年齢の時も、一時期でしたがちゃんとできていましたよ。私の尊敬する先生方はほとんど例外なく早起きで、ついでに言うところ散歩の習慣をお持ちで、酒がお好きでした。私は現在この三つを実践しております。

早起きをしてみると、早朝の時間は一日のうちで黄金の時間だということが心から納得できます。まず、非常に静かですから集中力を切らすような邪魔が全く入りません。静謐に包まれた環境で机に向かうと本もよく読めます。じっくり読まないといけない難解な本も読めるような気がします。英単語もよく頭に入るのではないかと思いますよ。ひょっとしたら昨日は解けなかった数学の問題もできるかもしれません。

心理的にもよい効果があるのではないかと思います。考え方次第ですが、人がまだ寝ている間に自分はすでに一日を始めているという感覚は、私たちがポジティブシンキングに向けてくれます。私の学生時代の知り合いに韓国の女性がいて、留学生として日本語の勉強をしていたのですが結構年配でね、その旦那さんが大学の先生をしておられたのです。その先生が毎朝五時に起きて七時まで二時間みっちり勉強をするのだそうです。奥様であるその女性は、そのことを迷惑しているような口調で話していましたが、私は感心しながら聞いていました。実際に先生にお会いして朝の勉強のことを尋ねましたら、これを習慣にすれば、朝一番に職場で同僚や学生に会って挨拶を交わすとき、すでに自分は二時間勉強を済ませているという心の余裕が生まれます。ちょっとした優越感ですね。あなたも是非やって御覧なさいと言われましたよ。

私の私淑する英語学の先生は、もう亡くなられましたが、夏休みに地元に戻られた時に英語の家庭教師を頼まれたそうなのですが、何時にスタートしたと思いますか。驚くなかれ、朝の四時半です。それで毎日二時間程度、これを二週間続けたら英文法をほとんど終えることができたそうです。教える方も一流なわけですが、それだけでなくもちろん生徒の理解力とやる気の問題もあるでしょう。しかし考えて見ると、そもそも朝の四時半に先生を待つということは、本人は四時には起きていますから心構えがすでに一流の生徒ですよ。ちなみにこの生徒さん、のちに英語学の大学教授になられたそうです。恐らく夏休みの早朝の勉強が向学心に火をつけたのだと思います。自分の人生を決めるような早朝の勉強だったわけです。素敵な経験ですね。

ことわざにも「早起きは三文の徳」と言いますね。三文の徳というのが具体的に何を指しているのかは知りませんが、三文ですから何やらそんなに大きな徳(得)を指しているのではなさそうです。しかしこれの反対は「夜なべは十両の損」なわけですから三文から一気に十両ですよ。大損ですね。ことわざでは、早く起きるより早く寝る方が推奨されているようです。早く寝れば必然的に早く起きるわけですけどね。

さて、ではどうしたら早起きを習慣にできるのでしょうか。私も散々失敗してきましたから、これが簡単でないことは理解できます。だいたい人間は、やった方がいいと頭ではわかっていることと実際にやっていることが往々にして違いますからね。知合不一致というやつです。これも人間の弱さだね。それに、世の中には「こうすれば簡単にできる」ということはありません。結局は、ただ、心の力しかないのだと思います。何事も心一つです。一心ほど自分を動かすものはありません。古来日本人はこの「心」は「言葉」に宿ると考えてきました。言霊ですね。そう言えば、よく英語で「AとBの関係はCとDの関係と同じだ」を表す例文として「心にとっての読書は、身体にとっての食べ物と同じだ」という、**what** を使った文を習うのですが、あの出だしの **Reading** は **Words** の方がふさわしいのではないかといつも考えてしまいます。ですから **Words are to the mind what food is to the body.** とね。私は勝手に考えています。言葉に心が宿っているのなら、一心を言葉にして、口に出してみることです。それを「決心する」と言うのだと、私は思っています。文字にするのも有効だと思います。言った言葉は自分の耳で聞きます。書いた文字は自分の目で見ます。そうしているうちにそれが本当の自分の心になっていくように思います。皆さん、試してみてくださいはいかがでしょうか。

#### 今週のおすすめ

・井上真偽 『アリアドネの声』 (幻冬舎)

地下5階まである商業施設が巨大地震で崩壊する。皆が脱出する中、取り残された者1名。その要救助者は地下5階にいる。令和のヘレン・ケラーと呼ばれる中川博美である。地震の影響で地下は浸水してくる。地上では火災が発生し、救助隊が地下へは入れない。とにかく中川さんを誘導して水没から救わないといけない。生還不能まで推定6時間。見えない、聞こえない、話せない人をどうやって誘導するのか。彼女の運命はドローンを操る一人の青年に託される。

「アリアドネの糸」はギリシア神話に出てくる有名な物語。英雄テーセウスが迷宮に入る時、道に迷わぬようにとアリアドネは毛糸の玉を渡すのですね。それをほどこしながら進み、帰りは巻き上げながら元に戻ってくるわけ。本書の題名からこの物語をモチーフにしていることは容易に想像できますね。ただ、「想像を超えるどんでん返し」という謳い文句に惹かれて読んだのですが、考えていた種類のどんでん返しと違いました。ああ、そっちでしたか、という感じ。途中、令和のヘレン・ケラーが迫りくるフォークリフトをよけたのではないか、つまり見えているのではないかという疑惑が持ち上がります。このあたり、なかなか計算されていますよ。

BGMは コブクロ の ここにしか咲かない花 でした…。