

## あとがき

本書は『二桁九九』で眠る」「睡眠を測定する」「コロナ禍2020」の3部構成です。そして、巻末には「ふりがなつき『二桁九九』」がついています。

巻末の「ふりがなつき『二桁九九』」は「数式」と「ふりがな」だけです。ですから付録のようなものだと思う人がいるかもしれませんが、決してそうではありません。「二桁九九」を料理に例えれば、「ふりがなつき『二桁九九』」はレシピみたいなもので、もしかしたら本書の肝(きも)とでも言うべきものかもしれません。

家族のみんなが大好きで、いつも作っていたはずなのに、いつの間にか作らなくなってふと気付いたら作り方も分からなくなってしまう。そんな料理はありませんか？ わたしにはいくつもあります。そんな苦い経験から料理をレシピとして残すようになってずいぶん経ちます。

母のおせち料理もレシピに残しました。母が逝って10年、姉妹の中でわたしだけが母のおせち料理を作り続けています。最近、娘がそのレシピを見ながらごまめや黒豆を作るようになりました。

睡眠法として「二桁九九」が良いのではないかと思った時に、真っ先にやったのは「ふりがなつき『二桁九九』」を書き残すことでした。どんなに一生懸命やっても、ふとした拍子にやらなくなってしまうかもしれません。「二桁九九」ってどうやるんだっけなんてことにもなりかねないからです。

「二桁九九」にふりがなをつける作業はずいぶん手間のかかる作業でしたが、書き上げて妙に安心したことを思い出します。数字の圧迫感をなくすためにEulerフォント(AMS Euler)を使って組版しました。Eulerフォントは字の上手な数学者が手書きしたような柔らかさが特徴のフォントです。数字の嫌いな人でも「二桁九九」をやってみようかな、という気持ちになってもらえれば幸いです。

編集を手掛けてくださった久保則之さんには大変、お世話になりました。彼の存在がなかったら本書は世に出ることはなかったと思います。それは、あけび書房から2014年に出版した『専業主婦になるということ』、同じくあけび書房から2017年に共訳で出版した『ベル・フックスの「フェミニズム理論」』も同じことです。

あけび書房は2014年、第30回梓会出版文化賞を受賞しました。そのような出版社で当時、あけび書房の代表だった久保さんに自分の本を出版させてもらったことをわたしは誇りに思っています。久保さんは今年5月にあけび書房を勇退され、久保企画編集室を立ち上げられました。これからも編集者として辣腕を振るい、出版活動に尽力されることを願ってやみません

最後に、心からの感謝を込めて

つたない本ではありますが、

久保企画編集室の久保則之代表に、この本を捧げます。

2021年6月30日

野崎 佐和

**野崎 佐和**(のぎきさわ)

1949年、宮崎生まれ。早稲田大学文学部日本文学科卒業。

団塊の世代(1947年、1948年、1949年生まれ)3きょうだいの末っ子として生を受け、戦後日本の高度成長とともに歳を重ねて今日に至る。

通算30年間にわたる専業主婦の生活を経て、2014年、あけび書房より『専業主婦になるということ』を出版。2017年、同じくあけび書房より『ベル・フックスの「フェミニズム理論」』(共訳。2020年3月に点訳。視覚障害者のためのサピエ図書館データベースにて公開)を出版。

日本心理学会認定心理士。1級ファイナンシャル・プランニング技能士(CFP)。