

まえがき

眠れないあなたに

眠れないのはつらいですよ。よく分かります。

「二桁九九」という睡眠法は、最初は眠るためではなく、計算力の低下という現実に対処するための、いわば自己流の脳トレとして考えたものです。

就寝時にやっていたらいつの間にか眠っている日が続いて、もしかしたらこれは眠るために良い方法なのではないかと直感的に思いました。脳トレも兼ねた睡眠法ですからまさに一石二鳥というわけです。

「二桁九九」の執筆も終盤に差し掛かった頃、ひょんなことからスマートウォッチを装着するようになりました。その辺の事情は「第Ⅱ部 睡眠を測定する」に詳しく書いてあります。

「睡眠を測定する」と、「不眠症」に悩んでいたはずのわたしが人の2倍も3倍も「深い睡眠」を享受していたという、まるで落語の落ちのような結末になりました。

デジタル技術の進化によって、睡眠はもはや見えない敵ではありません。睡眠の可視化を目の当たりにして、もっと戦略的に自らの睡眠と向き合う時代になったことを実感する日々です。