



良子さんの

ほっと一息ティータイム

宮崎県民は早起き 熊谷 良子 vol.20

宮崎県は、早起きランキング1位でした。その起床時間は、6時44分45秒です。

日本一早起きの県となった要因としては、少子化の中でも子どもを育てている家庭の割合が多いことや学校での早朝練習や朝課外授業などが考えられます。

学校生活を中心にした生活スタイルであり、子どもも保護者も早起きをしていることがわかります。

小学生のときに書初めで「早寝早起」と新年の抱負を書いた記憶があります。

子どもは、夜になると眠たくなくても寝なければならず、朝は眠っていたくても起きなければなりません。

よって、「早寝早起」は、私の最もしたくないことでした。

それなのに、なぜこの四文字を書初めに選んだのかわかりませんが、心のどこかで克服したい気持ちがあったのかもしれません。

母は、朝でも、夜でも、いつでも起きていて、手仕事や台所仕事などをしていました。

大人は寝なくてもいいので羨ましいと思っていました。

母の苦勞など全く想像できていなかったのです。

子育て中はずっと睡眠不足状態だった私は、目覚まし時計が鳴ると、

「あと10分寝かせてくれるなら、魂をあげます」とつぶやくのが口癖でした。

魂を渡さなくても、人生100年時代では、子育て中には想像もできなかった、自由な「わたし時間」が30年くらい続きます。

自分に与えられた時間を味わい尽くすためには、知的好奇心と自分自身を知っておくことが必要です。

セルフプロデュースの時代到来です。

2024.1

