



4 眠れる森の美女

「王女さまは、15歳になったら、「つむ」をさして死ぬだろう」

王女の誕生を祝う宴に呼ばれなかった13人目の年老いた仙女は、王さまと女王さまにのろいの予言を告げました。12人目の若い仙女は、「王女は死ぬのではなく、そのかわり、100年の眠りにおちるでしょう」と、そののろいを弱めました。それから、15年の歳月がたちました。王女はうっかり糸巻きの「つむ」を指にさし、深い眠りにおちてしまいました。予言がほんとうになったのです。王女といっしょに、お城の人達も、庭の犬も、かまどの火さえも深い深い眠りにおちました…。それからさらに、100年がたちました。イバラのかきねにすっかりとり囲まれた王女の城に、ひとりの王子がやってきました。王子は、ねむっている王女のあまりの美しさにうたれて、かがみこんでそっとキスをしました。すると、王女はぱっちり目をさしました。お城の人達も、庭の犬も、かまどの火さえも、つぎつぎと目をさしました。王子と王女は結婚し、ずっとしあわせにくらしました……。

※つむ——糸巻きなどの心棒

百年眠って、愛にめざめました。

ローム君の新・博物日記

世界昔ばなしを科学する

このシリーズは、半導体技術で世界に貢献するロームがお届けしています。おなじみの世界の昔ばなしの中から毎回テーマを一つとりあげ、そこに隠れているいろいろな不思議を科学の視点で見つめます。さて、今回のおはなしは…

●大人への成長と「目覚め」。

「眠りは死に似たものである」。レオナルド・ダ・ヴィンチは、『手記』のなかでこう書いています。昔ばなしでも、「眠り」はときに「死」とたとえられ、そこからの「目覚め」は「生まれ変わり」や「大人への成長」をイメージさせるものとして登場します。「眠れる森の美女」もこうしたお話のひとつで、15歳の王女が100年の眠りにおち、王子のキスで目覚めたのは、「死に似た時間」を経験し、「大人への成長」をはたしたことを暗示しています。古くから民間に伝わる通過儀礼には、15歳ごろの《子供でも大人でもない時期》に、儀式としての死を与え、成人と認めるといったものが多くあります。「眠れる森の美女」は、このような習俗に強く影響を受けた物語であるといえそうです。

●「眠るために、目覚める」のです。

私たちヒトに限らず、すべての高等動物は眠りを必要としています。「眠り」があるからにはもちろん「目覚め」もあるわけですが、なかにはなんと、目覚めない動物がいるのです。たとえば、イルカなどの海生哺乳類。ご存じのとおり、イルカは肺呼吸をしています。意識して水面に顔を出し、息つぎをしなければなりません。もし、完全に眠れば、筋肉に力が入らず溺れてしまいます。そこで、「脳半球睡眠」という特別な眠り方をします。これは、右と左の脳半球を交互に眠らせる睡眠方法で、半分眠って、半分目覚めている状態です。私たちのようにスイッチをオンにする

ような「目覚め」がありません。ジリスやヤマネの仲間の冬眠もまた、独特な「目覚め」のかたちです。彼らの冬眠は、一見眠っているようで、じつは一種の目覚めの状態。おかしな話ですが、冬眠をつづけていると睡眠不足になってしまうそうです。だから、睡眠を補給するため、たまに冬眠から目を覚まします。“眠るために、目覚める”のです。

●快適な「目覚め」のために。

毎朝、私たちが悩ます泥沼のような眠気。ヒトの睡眠には、浅い眠り「レム睡眠」と、浅い眠りから深い眠りまで段階のある「ノンレム睡眠」を、およそ90分で繰り返す周期があります。スッキリ目覚めるには、レム睡眠の直後か、ノンレム睡眠に入りかかるまでに起きるのが良いとか。自然に目が覚めたときは、だいたいこの間が多いようです。また、睡眠中は体温が低下しているので、起きてすくにしかりと身体を温めるのも効果的。朝ごはんを食べるだけで、体温が上がり、眠気をはらうことができます。太陽の光もまた、快適な目覚めに役立ちます。朝の太陽光(2500ルクス以上の光)を浴びると、体内時計がリセットされ、一日のはじまりを知らせてくれます。いわばカラダのなかの目覚まし時計が鳴りだすわけですが、なんといっても大切なのは、質の良い十分な睡眠。100年とはいきませんが、自分に合った睡眠量で、毎朝を快適に目覚めましょう。

昔ばなし監修/白百合女子大学教授 小澤俊夫
取材協力/東京医科歯科大学教授 井上昌次郎