

「朝廷」という言葉がある。大和朝廷の朝廷である。昔、中国では、朝、太陽が出るのと同時に政務を始めた。天子の政務をとるところを朝廷というようになったわけだ。

18世紀イギリスの小説家であるウォルター・スコットは、みんなで考えてもケリのつかないことがあると、仲間に向かって言ったそうである。「なあに、明日の朝になれば、いい考えが生まれるさ」実際、そういうことが何度もあって伝説のようになった。夜の頭より、朝の頭のよいのははっきりしているようである。

私の場合は、授業を担当している間は、朝と昼と夜では、夜が一番仕事はかどると思っていた。だがこれは、部活動が終わって、そこから仕事を始めるから、夜に仕事をするのが当たり前だったというだけのことかもしれない。

授業を担当しない業務を行うようになり、初めてわかった。仕事をするには朝が一番いい。それも10時あるいは11時までが最高である。今までは、その時間帯に授業をやっていたのでわからなかった。ただ、思い返してみると、授業を担当している間も、朝、学校に出勤してから教室に行くまでの10分から15分の時間の仕事の効率はものすごかった。あれは、追い込まれていたこともあるが、朝の効用だったのかもしれない。

私の新任教頭時代、左隣には個性的な事務の先生がいた。この方がすごかった。出勤時間になると、ものすごい勢いで仕事を始め、それが11時頃まで続いた。11時頃になるとパタリと終了した。実働3時間である。この間は大変である。まわりの都合はまるで関係ない。全くの自分のペースである。まわりは、この方に合わせるしかない。あの頃は、独特なやり方だと思って見ていたが、実は理にかなっていたわけである。

現在の私はというと、ミスのできない大事な仕事、じっくり考える仕事などは、11時頃までにやるようにしている。この時間帯は、仕事の効率がすこぶるいい。裏を返せば、午後になると、集中した難しい仕事には向かない。追い込まれているときは別だが。

この前、娘に教えてもらった。外山滋比古氏は、朝の大切さを知っているため、意図的に昼寝をすることで、1日に2回、朝をつくり出しているのだそうだ。なるほどとは思いますが、一般人の我々にはできない。娘が読んだ『思考の整理学』に書いてあったそうである。

新しいことを考えるのは朝の時間、夕方になったら、情緒に浸るように人間はできているのかもしれない。「朝考暮思」である。この「校長室だより」も朝の時間に最終の推敲作業をしてから出すようにしている。

受験勉強も夜型よりも朝型がいいと言われる。これも合点がいく。勉強も仕事も、疲れた夜になってからするのは能率がよくない。一晚寝て心身ともにリフレッシュしたところで、最大の力を出した方がよい。

高校時代の私は、部活動と自転車通学で疲れ果て、朝型と称して夕飯を食べると寝るのだが、朝早く起きることはなかった。その結果、睡眠時間だけは十分すぎるほどだった。もし、高校時代に朝型の生活ができていたら、たぶん違った人生になっていたことと思う。

朝のすばらしさを知るのが遅すぎた。そう言えば、高校時代には、まだ『思考の整理学』を読んではいなかった。