

松浦弥太郎

暮らして向き

旅行好きの友人に、時差ボケ対策はどうしているかと聞いた。すると、1日目は、どんなに眠くても、出来るだけ現地時間に合わせて、食事をし、睡眠をとり、眠たくても、次の日の朝は頑張らなくていい。そうすれば、2、3日で、順応できると言った。

機内での睡眠の取り方も重要だと言う。現地に到着したら、飛行時間の前半は起きていて、後半にしっかり寝る。

### 時差ボケ解消 妙案なし

現地に夜着くなら、前半にしっかり寝て、後半は起きているのがコツらしい。

ウンウンと感心していると、君だって旅行好きだろうと言われ、時差ボケ対策をどうしているかと聞かれた。

僕は、若い頃から時差ボケを感じることはあまりなかった。どこの国に行こうと、その場所の時間に合わせる事ができた。しかし、40歳を過ぎてからは、急に時差ボケを強く感じるようになり、現地に着いた途端に睡魔に襲われて、しかも我慢ができず、降参するように、ホテルで眠ってしまうようになった。

だから、眠たくなったら我慢しないで眠るし、空腹ならば、何時であろうと食事をする。そうしながら2、3日かけて、じわじわと現地時間に自分を合わせていくんだ、と答えた。

二人で大笑いしたのは、どちらにしても、現地時間に順応するには2、3日かかるかわかったからだ。

友人いわく、太陽を見ると

というのが時差ボケに効くともいう。人間の体は、太陽を見ることで、狂ってしまった体内時計を、調整するように出

スピアの戯曲に関連する16~18世紀のイギリス音楽を、テノールのジョン・エルウィス＝写真＝が歌う。伴奏は、チェンバロの一種「ラウテンクラヴィーア」を渡邊順生が演奏。未就学児不可。はがきに<必要事項>を明記、〒100・8055、読売新聞東京本社文化事業部「シェイクスピア」Y係。3月16日必着。03・3216・8500。

\* <必要事項>とは<干住所・氏名・年齢>です。価格表記は税込み。

こは、賞品提供元からDMを差し上げる場合があります。



### ほんのり木の色



国産材を使った商品の企画、販売会社「ハートツリー」が「天然木のあぶらとり紙」(320円税抜き)＝写真＝を発売した。奈良県のスギやヒノキの間伐材からできた「木糸」を使っており、素材の色がほんのり残っている。表紙は国宝の絵巻物「鳥獣人物戯画」に登場する猫、ウサギ、カエルの3種類。雑貨店などで販売。問い合わせは同社(03・6268・8328)へ。

\* 『きれい』は毎週水曜掲載。次回(16日)は、「<癒>抱き枕でぐっすり横向き」。

## 青空と逃げる

辻村 深月

砂湯に置いてある荷物をかき集める時、秋好が、ここで使っているタオルを一枚くれた。「またきちよくれ」と書いてあるタオル。ビニールに入ったままのそのタオルを、力いっぱい握りしめて、鞆にしまう。今日のうちに別府を出ていく、という母親の急な決定に、力は逆らわなかった。聞き分けがよすぎるほどの素直さで「わかった」とただ答え、自分の分の荷物をまとめる。

遙山真輝の息子と何か話したのかもしれない。二人でどこに行って何をしていたのか、詳しく聞きたかったが、今はそれどころではなかった。

朝は、今日、ここを離れることになるなんて思っていなかったのに。炊飯器もトースターも、揃えた家電はそのままだし、別府の生活で増えた荷物は、鞆の中に全部は入りきらなかった。部屋の隅にまとめてきたけれど、心残りだ。本当だったら残していきたくなんかない。力が背負ったリュックサックも、四万十



絵・佐伯佳美