

柔らかなココロ

「朝活」



最近、“朝活”がブームらしい。

朝活とは、「朝早く起きて何かをすること」らしいのだが、何やらできる人はこの朝活が人生を変えるレベルの影響を持っているとかいないとか。

何をもってブームっていうかは別として、早起きは三文の徳ということわざがあるように、早起きにはお金には代えられない価値やメリットがあると私は信じているタイプの人間だ。

私自身、早起きは得意な方だ。いや、得意な方だったというのが正しいかもしれない。

朝起きて布団をなおし、朝食を作りながら洗濯物を干す。出来上がった朝食を食べ、片付けをして道場に出発する。こんな当たり前の朝の時間を過ごしていた独身現役時代。練習をこなし、いかに効率的に体力を回復させ次の日の稽古に臨むかばかり考えていた。その日々はルーティーン化していたともいえるだろう。

母となった今の私は生活面において全くルーティーン化できない状態になってきている。もう少しで洗濯物が畳み終わるのに・・・と思っていたら、長男が「トイレに行きたい！」と宣言。トイレに猛ダッシュ。やっとこさ戻ると小さな怪獣（次男坊）が畳んだ洗濯物の上を容赦なくゴロゴロしていたりする。

そして夜。子どもたちの寝かしつけの為に早めにベッドに入るが、寝てくれる時間は日によってまちまち。1歳の次男坊の夜泣きに付き合うこともしばしばで気づけば朝なんてザラである。せめて遠征やら大会やらの前夜はお願いだからスヤスヤ寝てほしいが、そんな願いも虚しく、ちゃっかり起きてしまうから、日中眠気に襲われないよう気を張っている。そんな日中に疲れた・・・という暇なく、また夜がくる。

私はいつになったら穏やかな朝を迎えることが出来るようになるのかしら・・・と、ぼやいていたら、実母があっけらかんに「過ぎればあつという間よ～（笑）」と一言。

母は強しというけれど、こうやって強くなっていくのかと実感しながら、眠れぬ夜を過ごし、また朝を迎える。

いつか絶対やるぞ“朝活”できる人になるのを夢見て♡

(近藤 優子)