

研究プレスリリース配信のお知らせ

こころのサプリ



画：
医学総合研究所
片平泰弘 作

それにしても、寝具ってあなどれない。睡眠の質を高めるには、寝具を変えるのが一番！寝具の大切さを、身をもって痛感した出来事だった。

(寝具難民)

毛布大戦争

私ほどとにかく寒がりだ。平熱が低いのもあり、冬はいつも家の中でライトダウンを着ている。今年、秋なのにやたら冷えた夜、毛布とかけ布団にくるまっても寒くて、嘆いていたら、夫から毛布の交換を提案された。

互いの毛布を入れ替えた途端、夫の使っていた毛布の保温性、気密性の高さに震撼した。長年使っていた私の毛布はとにかくかぶっても寒くて寒くて足先がいつも冷えていた。もはや毛布だったのかという疑問すら浮かんでくる。

それから私の睡眠ライフはかなり快適になった。寒くて眠れないということがなくなった。一方、暖かい毛布を奪われた夫は、毎晩寒いとこぼしている。

ある朝、夫の「毛布を奪われたから寒かった」の言葉に、怒りが沸点に達した。いい加減、しつこい。本人は冗談のつもりで言っているのだが、こちらは毛布を奪ったことに引け目を感じているので、何度も何度も言われるとうんざりしてしまう。そんな小さなストレスを浴び続けるくらいなら、いっそ毛布を返して寒さを我慢したほうがマシだと思ってしまう。聞き飽きていた。

不機嫌を隠しきれない私の空気を察して、「ごめんね」としょんぼりする夫。「もう自分の毛布探すよ」と伝えると、夫は何故か残念そうにこちらを見て「探さなくていいよ」と言う。どっちゃん。

こころのサプリ作品募集 皆さんの日常の「ちょっといい話」「ホッコリする話」を投稿してください！

◎字数：600字程度、タイトル：12文字以内 ◎応募対象者：現在学生および教職員 ◎タイトル、氏名（掲載の際、ペンネームを希望される方はそのペンネームも）を明記し、法人企画部経営・人事企画室（keiei@tokyo-med.ac.jp）までメールにてご応募ください。◎採用された方には、後日連絡いたします。◎採用された方には、記念品を差し上げます。◎挿絵イラストを描ける方も募集しています。是非ご連絡ください！