



昼寝

みなさんは「昼寝」という言葉から、どんなことを連想しますか？ 縁先えんさきに吹く涼風、風鈴の音、竹や藤蔓ふしづるで編んだ枕など……夏の情景を思い浮かべるのではないでしょうか。

夏は暑さで日中体力を消耗し、夜も寝苦しくなりがちです。少しでも体力への負担を軽くするために、暑い夏は昼寝をしようと思うことが多いものです。

昼寝に関連して『三尺寝』という言葉があります。大工さんなどが、仕事場で昼休みを利用して、三尺ほどの狭い足場や材木の上で寝ることを、または、日陰が三尺動く間だけ昼寝をするという意味に使われています。ただ、日本にはあまり昼寝の習慣がありません。昼寝イコール怠け者という印象があるからでしょうか。

いちじ、昼寝をしたい人を対象にしたリラックスルームが話題になりました。しかし、なかなか昼寝の時間などとれないのが、現状のようです。国によっては、昼休みを二時間くらいとるため、みやげ物店も休憩するので、観光客は手持ちぶさたになってしまうこともあるようです。