

布団の誘惑に勝てない

門脇 雄大 大学生

(愛知県あま市) 18歳

私は常日ごろ、一つの疑問を抱いている。なぜ毎朝起きることを先延ばしにしてしまうのだろうか。もともと朝に強い方だった。しかし大学生になって、朝起きることが非常におっくうになった。

ベッドで目を覚まし、スマートフォンを見ると家を出る30分前。心は焦るのに、体が思うように動かない。毎朝ベッドの上でまぶたの重みと戦っている。

なぜやらなければならないことほど先延ばしにしてしまうのか。その疑問を、チャットGPTに尋ねた。「それは脳の仕組みによるものだ」「少し行動すればやる気は後からついてくる」といった答えが返ってきた。しかし、それが簡単にできれば苦労はしない。

理屈を理解していても、朝の布団の誘惑はそれをたやすく上回る。明日こそはと思いながら、今日もまぶたの重さに負けてしまう。現代社会を生きる多くの人々も、同じ朝を迎える戦友なのだろう。

2026年8月11日(火)『中日新聞』「発言 ～みんなの声～」より

※この記事は中日新聞社の承諾を得て掲載しています。