

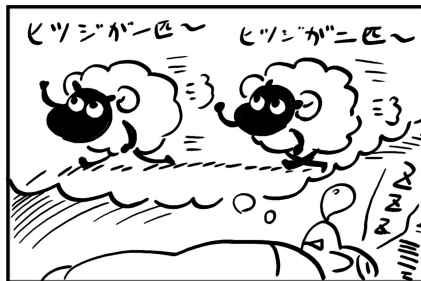
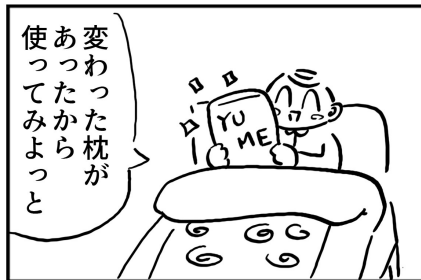
快眠の作法

Q

眠れないときは羊を数えると良いって聞くけど、なんでなの？

A

元々は英語で「One sheep, two sheep…」と数えると効果があると考えられていました。



日本語で羊を数えてもあまり意味がないそうです。

眠れない時は「羊が一匹、羊が二匹…」と羊を数えると良いと言われます。

しかしこれは英語で数えることに意味があるのです。元々は英語圏の言い伝えて、英語で羊を意味する「シープ」の発音が睡眠を意味する「スリープ」に近かったこと、英語圏では日本よりも羊が身近だったことから始まった言葉遊びとされていました。

さらに「シープ」を発するときの呼吸のリズムにリラックス効果があるとされ、睡眠を誘発するのだと考えられています。もし機会があれば、英語で羊を数えてみると面白いかもしれませんね。



編集後記

マスク着用は個人の判断という政府方針があつてから、北陸新幹線の車内アナウンスはどう変わったのだろうか？と聞いてみると、「マスク着用が推奨されています。」とのこと。「誰が推奨してるんだっけ？」と考えていると、インバウンド客が増えたからか、英語に続いて、中国語でのアナウンス…。韓国語が無くて良かったとホッとしたのも東の間、沿線のお土産紹介へと続きます。確かに「りんごタルト」も、「ビーバーのどぐる味」も、美味しいのですが。笑

‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛

★次回第58号は2023年5月8日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また5月5日のLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。
（‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）★次回もお楽しみに!!