



NEDOKYOTEN

NEDO SCRIPTURE

ある不眠者の二十夜

Twenty Nights of an Insomniac's Journey

私は341匹目の羊を数え終えたとき、人生で初めて本気で泣いた。

正確には、涙が溢れたというよりは、眼球の奥にある熱い塊が、乾ききった粘膜を無理やりこじ開けて漏れ出してきたという方が正しい。午前3時47分。ベッドサイドのデジタル時計が、無機質な青白い光で、私というシステムの崩壊を告げるカウントダウンを刻んでいる。

明日——正確には、あと4時間後——には、社命を賭けた新プロダクトの最終プレゼンが控えている。私はテクノロジー企業のプロダクトマネージャーだ。複雑な仕様を整理し、エンジニアとデザイナーの対立を解消し、クリティカルパスを管理するのが仕事だ。合理性と最適化こそが私の信仰であり、この世界を生き抜くための唯一の武器だった。しかし、今の私はどうだ。自分の脳という、最も身近で最も重要なデバイスの「スリープモード」さえ起動できずにいる。

「リラックスしてください」

耳元で、睡眠アプリのナレーターが至極真っ当で、それゆえに殺意を覚えるほど穏やかな声で囁く。「あなたの体は、温かい砂浜に沈んでいきます……波の音に耳を澄ませて」嘘をつけ。私の体は、冷え切った焦燥感と、日中のカフェインで無理やりコーティングされた神経の束だ。砂浜どころか、無数の針が突き立てられた鉄板の上に横たわっている気分だ。波の音？ それは私には、サーバーがダウンした際のアラート音にしか聞こえない。

私はベッドの中で激しく身悶えする。シーツのわずかな摩擦さえ、過敏になった肌には不快な刺激として突き刺さる。3年だ。この地獄が始まってから、もう3年が経つ。きっかけは、社運を賭けた大型プロジェクトの失敗だった。私の設計ミスではなかった。しかし、責任者としての重圧、そしてそれに伴う昇進の白紙撤回。あの時から、私の脳は「夜＝未解決問題の反省会場」という回路を強固に固定してしまった。

メラトニン、テアニンのサプリ、重い毛布、ASMR、マインドフルネス。あらゆる「入眠ソリューション」を試した。デバッグは完璧なはずだった。寝室の温度は22度に固定し、遮光カーテンで外部の光を1ルクスも漏らさず、スマホは寝る2時間前にセーフボックスに封印した。ハードウェアと環境設定は最適化したはずだ。なのに、私の意識というOSは、深刻なメモリリークを起こしたままシャットダウンを拒絶し続けている。

「このままでは、壊れる」

生存本能が、理性という防波堤を突き破り、私の指をスマートフォンへと向かわせる。ブルーライトが網膜を焼き、脳をさらに覚醒させるのは分かっている。だが、何かにすがらなければ、この暗闇の重力に押しつぶされてしまう。「不眠 治療 最終手段」震える指で検索窓に打ち込む。表示されるのは、高額なクリニックの広告や、科学的根拠の薄い怪しげな健康ブログばかりだ。その検索結果の3ページ目。広告もSEO対策も一切されていない、ひっそりとしたリンクを見つけた。

「寢道(NEDO) — The Way of Sleep」

クリックすると、深い藍色の画面が現れた。和紙のようなザラついたテクスチャを感じさせるデザイン。そこには、ただ一行、明朝体のフォントでこう記されていた。

「ただ眠るな。道を往け。」

普段の私なら、この手のいかがわしい精神論は即座にブラウザバックし、嘲笑の対象にしていただろう。「道を往く？ 冗談じゃない。私はただレム睡眠が欲しいだけだ」と。しかし、意識が朦朧とする中で見たその言葉は、まるで深海から差し込んできた一筋の光のように、私の網膜に焼き付いた。

翌日のプレゼンは、目も当てられない惨状だった。論理構成は完璧だったはずだが、私の言葉には魂が宿っていなかった。声は上ずり、Q&Aでの鋭い指摘に対して、私の脳は「応答なし」のダイアログを表示したままフリーズした。上司の失望したような、あるいは哀れむような視線。同僚たちの、腫れ物に触れるような気遣い。そのすべてが耐え難かった。

私は逃げるようにオフィスを後にし、気がつけば昨夜のアドレスを頼りに、大都市の片隅にある雑居ビルの前に立っていた。排気ガスの匂いと、行き交う人々の騒音。その喧騒の中に、その場所はあった。

看板も出ていない。古い手動式のドアを持つエレベーターを降りると、そこには都会の時間を強引に切り取ったような、静謐な木造の扉があった。

「どうぞ、入ってください。鍵は開いています」

扉をノックしようとした瞬間、内側から声がした。中に入ると、そこは広い畳敷きの空間だった。家具らしい家具はなく、壁には「不眠」と書かれた掛け軸すら掛かっていない。ただ、ほのかに沈香の香りと、古い家屋特有の湿り気を帯びた木の香りが漂っている。

部屋の中央に、一人の人物が座っていた。年齢は60代前後だろうか。深紺の作務衣のような、あるいは上質な寝間着のような、境界線の曖昧な衣装を纏っている。白髪混じりの髪を短く整え、その肌は驚くほど艶やかで血色が良い。性別を超越したような、不思議な柔らかさと、同時に底の知れない鋭さを併せ持った人物だった。

「あなたが、寝道の……？」

「夢守(ゆめもり)と呼んでください」その人物は、私の顔を見て微かに微笑んだ。その瞳は、すべてを見透かしているようでいて、不思議と不快感を与えない。「随分と、重いものを背負って来ましたね。まるで行き先のない荷物を抱えたまま、終わりのないプラットフォームを彷徨っているようだ」

私は、せきを切ったように話し始めた。3年間の苦しみ、仕事でのミス、試してきたあらゆる最新の睡眠テクノロジー、そして昨夜の絶望。理性的であろうと努めたが、言葉の端々に自虐的なユーモアが混じるのを止められなかった。「……結局、私は人間の基本的な機能さえ満足に実行できない、致命的なバグを抱えたプロダクトなんです。最新のPM手法も、自分のバイオリズムというボトルネックさえ解消できない。笑えるでしょう？」

夢守師範は、私の話を遮ることなく、相槌さえ打たずに最後まで聞き終えると、静かに言った。「君は、眠ろうとしすぎている」「は……？ 眠りたいからここに来たんです。努力して、環境を整えて、できることはすべて……」「それが間違いの始まりだ。眠りは、君がコントロールできる『プロジェクト』では

ないんだよ」

夢守師範は立ち上がり、ゆっくりと、音もなく私の前に歩み寄った。「君はベッドに入る時、何を考えている？」「明日のスケジュール、今日のミス、そして.....どうすれば最短ルートで入眠できるかのシミュレーションです。心拍数を下げ、体温を調整し、思考を停止させるための手順を.....」「それは戦いだ。君は毎晩、自分自身の脳という戦場で戦争をしている。だがね、眠りは戦いではない。降伏だ」「降伏.....？」「そうだ。夜という、人間には到底抗えない巨大な力に対して、白旗を上げること。自分を支配しようとするエゴを捨て、暗闇に身を投じること。それが寝道の入り口だ」

私は呆然とした。降伏など、私の人生設計には存在しない言葉だ。常に状況を支配し、不確実性を排除し、最適解を導き出すことこそが私の存在価値であり、プロフェッショナリズムだと信じて疑わなかったからだ。

「いいだろう。今日は第一夜だ。君に、寝道の基本中の基本『入床の礼』を教えよう」「礼、ですか？お辞儀をするだけで眠れると？失礼ですが、そんな非科学的な.....」私は思わず皮肉っぽく笑った。「副交感神経を優位にするための儀式的なルーティンだとしても、もっと効率的な方法が、例えば.....」「効率、か。その思考そのものが、君を覚醒の檻に閉じ込めているのだよ」

夢守師範は苦笑しながら、部屋の隅にある質素な布団を指差した。

「布団に入る前、君は今日という一日を終わらせる儀式をしていない。仕事のメールをチェックし、歯を磨き、倒れ込むようにベッドに入る。それでは、君の魂はオフィスに置かれたままだ。体だけがベッドに横たわっても、意識はまだ、終わりのないタスクリストを泳いでいる」師範は布団の前に立ち、背筋を伸ばした。「布団は、現世と夢の世界を繋ぐ聖域だ。そこに上がる前に、今日という一日に明確な区切りをつける。感謝である必要も、反省である必要もない。ただ、『終わった』という厳然たる事実を、身体をもって認める。それがこの礼の意味だ」

師範は、静かに、そして深く腰を折って一礼した。その動きには、一切の淀みがなく、重力に逆らわない流れるような美しさがあった。不思議なことに、その一礼を見ただけで、私の胸のざわざわとした騒音が、雪が降り積もる夜のように静まった気がした。

「やってみなさい。君の今日という失敗を、その一礼で封印するんだ」

私は戸惑いながらも、畳の上に立った。今日一日の、思い出すのも忌々しいプレゼンの記憶が、チクチクと脳の裏側を刺してくる。上司の冷やかな眼差し、同僚の溜息。それらを強引にシャットアウトしようとするのではなく、ただ、そこに「あったもの」として受け流すように努めながら、私は布団に見立てた空間に向かって、ぎこちなく頭を下げた。

「.....これで、合っていますか？」「形は及第点だ。だが、心がまだ『次』を考えている。頭を下げる間さえ、『これで眠れるのか？』と結果を求めている。礼をした瞬間に、今日という物語を完結させるんだ。エピローグも、次巻への予告も、伏線の回収も必要ない。ただ、ここで一冊の本を力強く閉じるように」

私は深呼吸をし、もう一度、礼をした。今度は、結果を求める自分を意識的に切り離れた。自分の意識を足の裏が畳を捉える感覚と、腰を曲げたときに背筋に走る緊張、そして視界が畳の網目だけに

なる狭い暗闇に集中させた。「今日は、終わった」心の中で、自分自身に言い聞かせるのではなく、ただ事実を報告するように呟く。不思議な感覚だった。頭を下げている数秒間、外界の情報が遮断され、自分の心臓の音だけが耳の奥で響く。その刹那、私は「優秀なPM」でも「無能な不眠症患者」でもない、ただの質量を持った「肉体」に戻ったような解放感を覚えた。

「悪くない。少しだけ、白旗が見えたようだ」夢守師範が、満足げに頷いた。「今夜、家でもやりなさい。どんなに絶望的な夜でも、布団の前に立ち、深々と一礼する。そして布団に入ったら、二度と今日という日を思い出してはいけない。君の職務は、そこで完全に終了したのだから。あとのことは、夜という名の巨大なシステムに任せればいい」

道場を出るとき、都会の夜風が頬を撫でた。相変わらず街は暴力的なほどの光に溢れ、帰宅を急ぐ人々の足音が響いていた。しかし、私の心には、小さな、しかし確かな錨が下ろされたような感覚があった。

帰宅し、いつものようにスマートフォンをチェックしたくなる強烈な衝動が襲ってくる。未読のメールが、私を現実へと引き戻そうと手招きしている。だが、私はあえて無視した。私はベッドの前に立った。いつもなら、戦場に飛び込む兵士のような悲壮な覚悟で潜り込み、即座に眠気をハントしようと血眼になる場所だ。私は、夢守師範の所作をなぞるように、ゆっくりと、丁寧に腰を折った。

「今日という一日は、ここで終了した」

声を出して言う。滑稽な儀式だ。科学的なエビデンスも、査読済みの論文もない。それでも、頭を下げた状態で視界が遮断されたとき、確かに脳内のメインスイッチが「OFF」の方向へカチリと動いた音がした。

ベッドに入ると、案の定、脳の片隅が「明日のフォローアップ会議の対策」を囁きかけてきた。しかし、私は心の中で「それはもう、閉じた本の中に書いてあることだ。今は読むことができない」と、どこか他人事のように突き放した。

時計は見なかった。342匹目の羊も呼ばなかった。ただ、布団が持つ重みと、自分の皮膚が感じる温度、それだけをじっと見つめていた。

気がつくと、カーテンの隙間から、昨日とは違う穏やかな朝日が差し込んでいた。おそろおそろ時計を見る。午前7時15分。

.....眠っていた。

一度も目覚めることなく、4時間半。

たった4時間半だ。健康な人間なら「寝不足で頭が重い」と不満を漏らす時間かもしれない。しかし私にとっては、この3年間で最も澄み渡った、そして最も深い「降伏」の対価としての眠りだった。後頭部を支配していた鈍い痛みが、霧が晴れるように消えている。

私はベッドの中で、自分の呼吸が、昨日よりもずっと深く、そして静かになっていることに気づいた。まだ、すべてが解決したわけではない。今夜もまた、あの絶望的な覚醒の魔物が枕元で待ち構えて

いるかもしれない。しかし、夢守師範の、あの柔らかくも重みのある言葉が、お守りのように胸に残っている。

「礼は始まりに過ぎない。次は重力を学ぶ」

私は起き上がり、乱れた毛布を愛おしく眺めた。今夜もまた、あの怪しげで、しかし唯一の救いを感じさせる道場の門を叩くことになるだろう。私はまだ、道の入り口に立ったばかりだ。だが、この「降伏」の先に何があるのか、確かめてみたいと思い始めている自分に驚いていた。