

3月16日（火）

私は起きているときより、寝ているときのほうが、なんだかんだとアイデアが浮かんでくることが多くあります。昨夜（実際は0時をまわってからですが）は、1時半頃に、いろんなことが頭に浮かんだので目が覚めて（うつろうつろな状態でした）、その後、5時半頃まであれこれ考えて熟睡できませんでした。寝ないといけないと思うと、ますます頭がさえてきます。が、ようやく寝入ったのでしょう。次に目が覚めたのは7時でした。体を起こしましたが、すごく眠たい！ この眠気が1時半頃に欲しかったなあと思いつつ、着替えて、顔を洗いました。

日中は眠気もなく、夜に考えたおかげで、今日は一日中、仕事ははかどる、はかどる！ こりゃあ素晴らしい、と思いましたが、やっぱり夜は熟睡したいですね。たぶん今夜は睡眠不足で熟睡できるでしょう。（笑）