

食いしん防災コミュニティ部会がいく！

(第60回 2023年5月)



皆さんは夜にどんな格好で寝ていますか？ どんな服を着てるかではなくて、寝相の話です。仰向けで？ それとも横向きで？

食いしん防は子どものころ、うつ伏せで寝ていた。そしてそのころは、毎晩のように悪夢に悩まされていた。

多かったのが、ドラキュラに追いかける夢。夜、暗くて細い路地を歩いていると、赤いマントをまとったドラキュラが現れる。身をひるがえして逃げると、ドラキュラは追いかけてくる。長い路地を走って振り返ると、遠くの角を曲がってくるドラキュラの姿がチラッと見える。始めは距離が開いているのだが、しだいに間隔が縮まってくる。それを意識すると、急に足が動かなくなってくる。泥の中をスローモーションで動いている感覚。背後から足音が近づいてくる。もう怖くて振り返れない。足はますます動かなくなってくる。恐怖に耐えかねて振り返ると、牙を剥き出したドラキュラの顔がすぐそこに……

「ギャー！」

汗びっしょりで飛び起きると、心臓がバクバク。他にもジェイソンのような殺人鬼に真夜中の学校で追いかけられ、怪獣に襲われ、見知らぬ街で迷子になり……。そのたびにギャーと叫んで心臓バクバク。毎晩眠るのが恐ろしくてたまらなかった。



転機が訪れたのは、次の話を聴いてから。

「怖い夢を見て目が覚めたら、胸の上にペットの猫が乗っていた」

その人は仰向けで寝るタイプだった。食いしん防はピンときた。

(これはひょっとして、胸が圧迫されると悪夢を見るのではないかと……)

その日からうつ伏せ寝をやめ、横向きに変えようと試みた。最初はなかなかうまくいかなかった。眠りに入ると、無意識のうちに慣れた姿勢に戻ってしまうのだ。ギャー・バクバクが続いたが、粘り強く続けているうちに、横向きの時間が長くなっていった。それに連れて、悪夢にさいなまれる回数も減っていったのである。胸が圧迫されると悪夢を見る、という仮説は正しかったことが証明された。

それからは現在にいたるまで横向き寝の生活が続いている。今やたまに見る悪夢といえば、妻に怒られる夢くらいである。現実でも怒られているから、慣れたものだ。

しかしこのところ、新たな問題が生じはじめた。人は眠っている間も、しょっちゅう動くものだ。食いしん防も頻りに寝返りをうつ。ところが年齢をとったせいか、あまり動かなくなってきたらしいのだ。目が覚めると、眠りに落ちた時とまったく同じ姿勢だったりする。すると下敷きになっている方の腕が、ジンジンに痺れている……



痺れた腕をさすりながら、ドラキュラをちょっぴり懐かしく思ったりするのだった。



動物はうつ伏せ寝でも
悪夢を見ないのかな？



TOPICS

☆防災リーダー養成講座の受講者募集！

東近江市が主催する『防災リーダー養成講座』が今年も受講生を募集している。地域の防災・減災活動の核となる人材の育成を目標とするこの講座、市内在住者であれば誰でも受けられます。

開催日時と内容は次の通り。

- ① 6月11日（日）13：00～17：00 想定される災害や避難所運営の基礎知識
- ② 6月30日（金）19：00～21：00 防災・減災の講演と事例発表
- ③ 7月22日（土）13：00～17：00 防災マップの使い方や、災害対応の図上演習
- ④ 9月9日（土）8：20～17：00 「人と未来防災センター」（神戸）視察研修
場所は④を除いて市役所か能登川コミセン。

参加費は無料。申し込みの締め切りは、5月22日（月）。湖東地区からの参加枠は1名なので、早い者勝ち！ 興味がある方はお早めに。遅くなってもあきらめずに問い合わせしてみてください！



今後の活動予定

- 5月26日（金）湖東まち協総会 湖東コミセン多目的ホール
- 6月下旬 こと防全大会 湖東コミセン別館（予定）
- 6月30日（金）防災・減災のつどい 能登川コミセン

※ 出前講座の申し込み受け付けます！

勝手にQ&Aコーナー

Q：防災リーダー養成講座は、4回全部に出られないとダメなのですか？

A：全部に出席できるのがベストですが、出られない回があったとしてもOK。遠慮せず申し込んでください！



Q：食いしん防の寝相が**防災と何の関係がある**んですか？

A：ああっ、またこの質問。さては同じやつが訊いてきてるな。何の関係もないわい、
と言いたいところだが、【悪夢を見る】という災害を予防するための活動＝【寝る
姿勢を変える】を行って対処したところが**ミソ**なのだ。フフッ、まいったか。

楽しい質問、お待ちしております！

(文責：こじまっちょ)

