

## マヤ暦から学ぶ宇宙的睡眠の気づき

田中啓介

(株式会社パシフィックウエーブ・生命体睡眠環境開発研究所)

### 1. はじめに

最近様々なところで環境問題を大きく取り上げるようになってきたが、まず地球は宇宙の構成要素(環境)のひとつであり、我々は地球の構成要素(環境)のひとつであることを基本として考えることが大切である。要するに自分自身の健康保持と地球環境保持を同じ価値観で理解できるようになることが環境問題の取り組みの基本的な姿といえるのである。

そこで、自然(宇宙)の法則に順応した環境保持と人間の健康保持のあり方を考えたとき、特に人間に対しては太陽と共に生活することの大切さ、とりわけ睡眠の重要性を強く意識することが大切である。

しかしながら睡眠障害についてみると世界的に年々増加しつづけていると言われている。これは電灯を活用し 24 時間いつでも活動することができる眠らない現代社会の負の産物ともいえるわけであり、その睡眠障害の要因となる様々なストレスが人間を取り巻くようになり、それを上手く解消できない状態が継続し最終的には自殺という結果を生むことにもなるのである。

ここで、人間にとっての根本的なストレスとして、体内時計と地球の時間リズムのズレを無視することはできないと考える。そこでこのリズムのズレが解消される可能性のヒントをマヤ文明の暦に求めた。

### 2. 背景

地球の自転は 24 時間であるのに人間の DNA に組み込まれた体内時計は 25 時間でひとつの周期を刻むといわれている。我々人間は毎日 1 時間のズレをリセットし続けているわけで、これを根本的ストレスとして認識することが重要であり、さらにこのストレスの解消ができないことが様々なストレスの要因となっているとも考えられる。

ここでこの 1 時間のリセットのために発生するストレスを軽減する役割の多くを担っているのが朝方に分泌されるコルチコステロイドと朝の太陽光<sup>1)</sup>だと考えられている。これらは毎日 1 時間ずつずれて生活を始めようとする朝に当然起こりうるストレスを上手く処理してくれるのである。

しかし睡眠障害等により、この処理機能を上手く活用できなくなることは日常生活において発生する様々なストレスの処理もできなくなり、うつ病の発症を進めてしまうことにもなり、健康的な生活に支障を来すことになるのである。

我々は人間という形態を有するようになってから約 600 万年が経過しているといわれるが、この間に 25 時間対応の DNA が体内時計として完成されたと考えられる。なぜ、24 時間ではなく 25 時間となったのかと考えると本来地球の自転は 25 時間であったと考える

のが自然であるといえないだろうか。

### 3. 結果

24 時間を基本として作られた暦でもっとも古いといわれているマヤ文明の暦についてみると紀元前 3114 年 8 月 12 日に始まり、西暦 2012 年 12 月 22 日に終わるとされている。少なくとも今の時間リズムは 5000 年以上続いているということになるのである。暦という自転や公転といった時間のリズムは約 5000 年ごとに変化すると考えても不思議はないのではないだろうか。

そう考えると人間としての形態を有してからの 600 万年を 5000 年で割ると 1200 回も自転や公転に変化があったとも考えることが可能であるし、また 25 時間の DNA を基本に考えるとマヤの暦ができるまでのその多くの時間は 25 時間の自転と 365 日プラス 6 時間という現在の公転周期以外の時間リズムによって動いていたと考えるのが自然なのではないだろうか。

### 4. 考察

日本人に限らず自然回帰することが非常に困難な先進諸国の人々のなかには毎日の 24 時間生活へのリセットが上手くできない人々が激増しているわけであるが、この先進諸国の人々によって地球環境は大きくコントロールされているわけである。その結果、自然の環境と順応し同化した生活をしている人々にも負の影響を与えている事実がある。

この状態を放置することは地球環境の破壊を加速することに繋がると考える。

そこでマヤの暦の終りと共に、地球の自転が 25 時間になったとしたら人間の体内時計と地球の自転が同調するわけだから、根本的なストレスが解消されることになると考えてもいいのではないか。

要するに宇宙の時間リズムの変化によって、ストレスを感じなくてもいい状態に少しずつ近づけていくことで宇宙環境のバランスを取ろうとする見えない大きな宇宙力が新たに稼働すると考えることも重要であると考ええる。

### 5. まとめ

人間は宇宙の環境構成要素であるにもかかわらず、その人間により進め続けられている宇宙環境の負の進行にストップをかけるための新しい変化としてマヤの暦の終焉を捉え、根本的ストレスをあまり感じる事無く、よりピュアな生命活動の実践可能な環境における睡眠の役割を意識することも近未来には必要になると考える。

### 参考文献

1) 神山 潤 監修,睡眠文化研究所編,「子どもを伸ばす眠りの力」,WAVE 出版,36-50, 2005.