

このスペースを埋めましょう、まずはひと眠り

レスリー・バーリン

(2008 年 9 月 27 日)

「人生を無駄にするな」と、アメリカの起業家の守護聖人ベンジャミン・フランクリンは書いた。「墓に入れば十分に眠れるのだから」

数世紀経っても、アメリカで —そして、特にアメリカのビジネスで— 睡眠に対する態度は殆ど変わっていない。企業文化は午前 3 時に送信された e メール・メッセージを崇拝するし、経営幹部は夜行便から直接ミーティングになだれ込む。バンパー・ステッカーには、フランクリンの金言の更新版が書かれている。「私が眠れるのは死んだときだ」

「睡眠を停止状態、あるいは死と同類のものとみなす文化的偏見が存在します」と、ハーバード大学医学部の神経内科医でマサチューセッツ総合病院の睡眠研究所の所長ジェフリー・エレンボーゲン博士は説明する。

エレンボーゲン博士は、殆どの人は、眠っている脳を"ウンともスンとも言わない" —まったく生産的なことはしていない— コンピューターに似ていると考えている、と言う。それは間違っている。睡眠は、パフォーマンス、学習、記憶力を高める。あらゆることの中で最も真価を認められていないが、睡眠は、なるほど!と思う瞬間を生み出し、一見無関係なアイデアどうしの新しい繋がりを明らかにするよう、創造的能力を向上させる。

アップルの CEO スティーブ・ジョブズはかつて、創造性を"単に物事を繋ぐこと"と定義した。睡眠は、脳が無関係なアイデアや記憶にフラグを立てるのを助け、それらを繋げて創造的なアイデアや洞察が表面化する可能性を高める。

睡眠と創造性について、従来の説明では、目覚めたときに急いで書き写される鮮明な夢に注目するが、最近の研究では、アイデアを潰け込んでしみ込ませることの重要性を強調する。

「睡眠はユニークな貢献をするのです」と、洞察と創造的認知の神経基盤を研究しているノースウェスタン大学の心理学者マーク・ジョン・ビーマンは説明する。

人がしばらくアイデアをそのままにしておくある種の潜伏期間は、創造性にとって非常に重要である。その潜伏期間に、睡眠は脳が問題を処理するのを助けるのかもしれない。

「あなたは何にも考えていないと思っていても、実は頭は働いているんですよ」と実験心理学の博士号を持っているジョン・ビーマン博士は言う。

問題解決への典型的なアプローチは睡眠中に衰退または弱まり、脳がより革新的な選択肢に切り替えることを可能にするかもしれない、という別の理論もある。1924 年の「アメリカの発明の大衆の歴史」で語られた古典的な切り替えの話としては、エリ阿斯・ハウによる自動ミシンの発明がある。真ん中に穴の開いた針を使用したオリジナル・モデルに多くの不満を抱いた後、ハウは、鋭い穂先に穴の開いた槍を振りまわす、色を塗りたくった戦士に襲われる夢を見た。彼は夢に出てきた槍に基づき、新しいデザインの特許を取得し、1867 年に特許が失効するまでに、200 万ドル以上のロイヤルティを獲得した。

槍を振りかざす野蛮人は説得力のある物語を作るが、夢によって創造的な洞察が直接誘発されることは稀である。一般的に、人はパフォーマンスに対する睡眠の影響に気づいていない。

ハーバード大学でのエレンボーゲン博士の研究では、潜伏期間に睡眠をとれば、関連性が遠いアイデアどうしの繋がりを推論する可能性が 33% 高くなることが示されているが、彼が言うように、これらのパフォーマンスの向上は「レーダー画面の下に完全に」存在する。言い換えれば、人は睡眠の後にもっと創造的になるが、そのことを知らないのだ。

この意識の欠如は、睡眠によって促された具体的な閃きの確認を困難にする。

「睡眠はアプローチの変化をもたらすだけではありません」と、映画"ウォーリー"に取り組んだピクサー・アニメーション・スタジオの美術ディレクターであるマーク・ホームズは説明する。「問題にコツコツ取り組んでいると、視野が狭くなる可能性があります。同じ道を何度も転がっていき、微調整しかできず、よくても漸進的な変化しか起こせません」彼は続ける。「睡眠はそれを解消します。あなたをリセットするのです。目を覚まして、気が付くんです。一ちょっと待てよ!— 別の方法があるじゃないか、って」

睡眠に対するビジネスの態度は変化し始めているのかもしれない。グーグルの広報担当者クレア・ステーブルトンは、睡眠への"草の根"的な関心が、昼寝の専門家サラ・メドニクとのキャンパス内での話し合いに繋がったと言う。グーグルはまた、従業員が仕事に昼寝ができるように、騒音と光を遮断する卵のようなフードを備えた革製リクライニング・チェア Energy Pods を導入した。

Energy Pods を導入している他の企業には、Cisco Systems や P & G がある。

リサーチ・トライアングル・パークのキャンパスで Cisco のエンジニアを務めるヴィナヤク・スダメは、問題に取り組んでいるときや静かな時間が必要なときは、Energy Pods を使用して"目を閉じて 10~15 分間、自分を遮断する"のだ、と言う。このタイプの"完全な精神的休息"は、散歩やコーヒー・ブレイク以上に、彼が"再編成された"視点と呼ぶ状態で仕事に戻るのに役に立っている、と言う。

カリフォルニア州クパチーノにある睡眠コンサルティング会社 Alertness Solutions は、北京オリンピックの前に多くの米国オリンピック・チームに相談と助言を提供し、また企業のクライアントとも協業している。ペンシルベニア州ラトローブにある L.J.Aviation の営業副社長ボブ・アゴスティーノは、前職で Alertness Solutions に勤務しており、従業員は業績を改善する具体的な戦略を学んだと言う。その中には、昼寝のタイミングと長さ、必要な睡眠量の決定方法、倦怠感の兆候と睡眠障害の症状の認識方法があった。

この知識に基づいて行動することが"あなたを優位に立たせる"とアゴスティーノ氏は言う。一般的に、西海岸の企業は東海岸の企業よりも睡眠問題に関心を持っている、と Energy Pods を開発した MetroNaps の共同創設者兼 CEO アーシャド・チョードゥリーは言う。

「特に、金融サービスが非常に大きな役割を果たしているニューヨークでは、人々は一貫して睡眠不足であり、一貫して現実を目を背けています」と彼は言う。

チョードゥリー氏 —EnergyPods のアイデアは昼寝をしているときに思い付いた、と言う
— は、ある銀行家が、眠くなるのは椅子に座ってじっとしているときだけなので、仕事をしている最中に疲労に関連した問題を感じたことはない、とメモを書いて質問票に回答したセミナーのことを思い出す。チョードゥリー氏は少し悲しげに笑う。「こういった人たちが適切な睡眠をとっていれば、私たちが今直面している危機を回避できたかもしれませんね」