「先生の睡眠時間はどのくらいですか？」

平成 28 年 3 月 22 日

●ひとみんさんからの質問

西田先生、こんにちは。以前、風邪をひかないようにする方法でまとまった睡眠時間をとるのがいいとお勧めされていましたが、忙しい先生の普段の睡眠時間はどのくらいなのでしょう？もしさしつかえなければ、教えてください。

●西田昌司の答え

私は現在、国会対策委員長代理を務めています。参議院のみならず衆議院の方にも顔を出しているため忙しいです。朝 8 時からの部会にも参加したりしますので起床は 6 時よりも前になります。朝起きると靖国神社にお参りをしてから仕事に行きますが、朝が早いので出来るだけ早く寝ることを心がけており、東京にいる時は夜の 9 時台には布団に入っています。

「何だ、結構寝ているじゃないか」との突っ込みが入りそうですが、床に就いてもそのまま朝までぐっすり寝るのは簡単ではありません。布団に入っても明日の国会のこと等を考え始めてしまうと頭がくるくると回り出して寝られなくなってしまいますので、夕食をとってお酒を少々^{たしな}嗜んだ後は布団に直行してそのまま朝まで一気に寝てしまうようにしています。このように、爺様のような生活をしています。

反訳：ウッキーさん

Copyright : 週刊西田 <http://www.shukannishida.jp>