

【夢アイデア】ひる街よる街構想

朝型人間、夜型人間という言葉聞いたことはありますか？

「早起きは三文の徳！朝型人間！」「夜更かし大好き夜型人間！」
.....実はそんな単純な話ではないかもしれない！！？

今回このアイデアに至ったのは、私自身が夜型人間だからです。

日中に眠気に襲われることが多く、でも仕事中に昼寝なんてできない。

ただ、日中あんなに眠かったのに、夜、電気を消して布団にもぐり、目をつむってもなかなか眠れないどころか、頭が冴えている。

学生の頃も今も最も勉強・作業が捗るのは夜中です。

常々、活動時間が夜中中心の世の中ならなあ、と感じていたところからこのアイデアに至りました。

まずは、朝型人間・夜型人間がどのようなものかを見てみましょう。

クロノタイプ (朝型/夜型人間) について

【クロノタイプとは??】

個人が1日の中で最も活動しやすい時間帯を表す、遺伝的な特性のこと。

一般的に朝型、夜型、などと言われる。

【タイプ別の特性】

活動のピーク時間

朝型◆早朝～午前中、大切なことはお昼までに終わらせたい。

夜型◆夕方～夜、夜8時を過ぎて集中力も発想力も高まる。

睡眠パターン

朝型◆休日も含め、基本は早寝早起きが習慣づいている。

夜型◆就寝時間、起床時間ともに遅め。休日は昼過ぎに起きることも。

生産性が高い時間帯

朝型◆午前中の生産性が最も高く、午後になるにつれ集中力が落ちていく傾向。

夜型◆夜間帯の生産性が最も高く、仕事や趣味に没頭できる傾向。

時間の管理

朝型◆計画的な時間の管理を好む。時間に余裕をもってこつこつ作業したい。

夜型◆柔軟な時間の管理を好む。締め切り直前、高い集中力で一気に完了させたい。



朝の状態は??

朝型◆目覚めすっきり、朝ごはんを食べてすぐ活動できる。朝活の時間に充てる人も。

夜型◆起きるのが苦手、頭が働きにくい状態が続く。コーヒーに依存しちゃう人も。

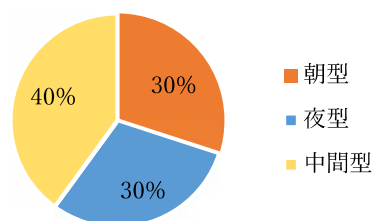
年齢や生活環境によっての影響もありますが、上記が基本的な特性です。

どちらの特性が良い・悪いということではありません。

では、朝型・夜型の人って世の中にどのくらい存在するのでしょうか・・・？

なんと成人の30%は夜型人間なのです。

(その内の10%は強い夜型に分類されます。)



私自身は、圧倒的に朝型人間の方が多く、夜型人間は1割程度だろうと考えていました。

しかし、実際は朝型と同じ割合で夜型人間が存在したのです。



さて、それぞれの特性を把握し、またタイプ別の割合がわかったところで、私たち現代社会の活動時間を見てみましょう。

日本人の平均起床時間は「午前6時半／平均就寝時間午後11時半」。

朝起きて、学校・仕事・家事などその日それぞれのタスクを行い、ご飯を食べお風呂に入り、日付が変わる前に眠りに就く。

このリズムを前提に、夜になるとお店も銀行もクリニックも閉まります。

交通機関は停止し、テレビやラジオも放送を終える。

これは完全に「朝型人間を基準とした世界」なのです。

= 「夜型人間が生きづらい世界」です。

いやいや、“夜型人間も生活リズムを朝型に寄せていけば快適に生きられるよ！早寝早起きを心がけるよ！” と努力したとしましょう。

なんだかうまくいきません・・・少し油断するとすぐ夜型のリズムに・・・

仕方のないことなのです。

だって、生まれ持ったものなのです。DNAで決まっています。

遺伝子上で、夜型人間は朝型になれないし、朝型人間も夜型にはなれないのです。

そこで私が提案したい夢アイデアが「ひる街よる街構想」です！！

≪ひる街よる街構想とは≫

朝型人間も夜型人間も本来の体内リズムで生活できる世界を。

既存の環境に加え、夜・深夜帯でも日中と同じく活発な生活を送れる環境を整えよう。

●構想内容

①街をエリアで区切り、「ひる街」と「よる街」に分割する。

- ・両街に市街地エリア、郊外エリアが混在するのが理想。
- ・自然の多いエリアに関しては動植物の生態への影響を抑えるよう配慮。



②各街づくり

「ひる街」…既存の環境を保持（活動時間目安：6：30 起床～23：30 就寝）。

「よる街」…活動時間を夕方～早朝（目安 16：30～9：30 頃）とした環境をつくる。

（上記以外の時間帯は基本的に活動停止。街も眠り、ひる街とは逆転の状態。）

●よる街エリア内の具体例

①交通・移動面

公共交通機関の深夜帯運行。

終電の概念そのものがなく、夜でも移動が可能。

②仕事・学校面

企業、会社／事務所、学校の夜間・深夜帯の運営。

③生活面

病院、銀行、スーパー、デパート、飲食店、衣料品店、レジャー施設などの夜間・深夜帯の営業。

④その他

公園などにも照明施設を整え夜間でも楽しめるようにする。

他、既存の朝・昼時間帯と同じような生活環境を整える。

●ポイント「選べる生活環境」

各個人は居住区域や生活エリアを選択することができる。

また、両街を行き来することも可能。

どっちの環境が自分には合ってるかな～

こどもが夜中（日中）に
急な発熱！
よる街（ひる街）の病院
なら開いてる！



【懸念点と解決策】

- ・環境の整備には大きなお金がかかってしまう。
→夜型の人は、今よりも生産性や効率、成果があがる。
また、夜中も経済活動が行われることで将来的な経済効果が期待できる。
- ・新しい生活環境にとまどいが生じる。
→身近なところから段階を追って整備することで時間とともに順応していくことができる。
- ・まだ朝型夜型の自認のない幼い子供はどちらの環境が合っているかわからない。
→成長過程の中で、自身で選択、もしくはDNA検査でどちらの型かを判断可能。

【😊どんな良いことが期待できる??😊】

- ・各々が自身の一番生産性の高い時間帯に活動ができることで、仕事や勉強などの**効率も成果もUP!**
- ・夜中も経済活動が行われることで**経済効果が期待できる!**
- ・夜間帯の公園には植物育成用LEDを活用することで、**カーボンニュートラル**に!
- ・出かけることも危険な猛暑の時期には、夜間に出かけよう!有力な**熱中症対策**になり得る!
- ・コロナ渦に増えた、労働時間を自らが決める**フレックスタイム制**という働き方。その幅が広がる!
- ・いつも行列ができてなかなか行けなかったあの場所、あのお店も**客が分散**し行きやすくなるかも!
- ・夜間帯も人が活動していることで、**犯罪などの抑止効果**も期待できる!

このように、現在の活動時間（ひる街）に加え、よる街を導入することのより、より多くの人々が生活しやすい世の中になり、また、様々なメリットも期待できるのです。

～むすび～

私たちはウン百年という長い時間、朝型の生活環境で生きてきました。
夜型生活の導入は受け入れづらく、なかなか慣れないものかもしれません。
しかし多様性が謳われている今、DNAに刻まれた人間の1つ1つの性質
に目を向けていくのも悪くはないのではないのでしょうか。

