

“夜ふかしをする女性は離婚率が約4倍” スケジュールとストレスにこれ以上殺されない！睡眠を変えるだけで人生が変わる『やすみかたの教科書』

2016年7月2日（土）全国の書店、ネット書店で発売

株式会社主婦の友社は、7月2日(土)に、慢性的な疲れやストレスを解消するための“やすみかた”を紹介する『やすみかたの教科書』(http://www.amazon.co.jp/dp/4074172208)を発売いたします。
元ミス日本にして、睡眠コンサルタント、株式会社SEA Trinity代表取締役を務める友野なお先生が正しい“やすみかた”を解説します。



仕事のパフォーマンスも、顔も、食欲も、前日の「眠り」によって決まる！

「ずーっと、疲れがぬけない」「短気になった気がする」「少しでも休んだらおいてきぼりにされるのでは」…そんな慢性的な疲れ、意味のない不安、焦り、いらだちが解消されないのは、正しく眠っていないことが原因かもしれません。

「睡眠時間が5時間を切る日が続くと、脳はチューハイを2~3杯飲んだ時と同じくらい機能が低下する」と言われているほど、睡眠時間は自分のパフォーマンスにかかわってきます。

- ◇夜ふかしをする女性は離婚率が4倍になる
- ◇今日の食欲は昨晚の睡眠時間が決めている
- ◇目が覚めた15時間後、眠気が来るよう予約される

「今の自分に満足できない」「まじめに頑張っているはずなのに、なぜか理想の自分から遠ざかっている気がする」という人ほどまずは、きちんとやすむことが必要だと、友野先生は本書で言及しています。

今まで気にしていなかった“眠り”に意識を向けることで、仕事のパフォーマンスが向上するだけでなく、今の生活や習慣を見直すきっかけにもなります。

『やすみかたの教科書』

睡眠コンサルタント 友野なお 著
発売日：2016/07/02 978-4-07-417220-7
定価：本体1,200円+税
http://www.amazon.co.jp/dp/4074172208

ミス日本受賞から一転！パニック障害で激太り。立ち直りのきっかけは“睡眠”だった！

睡眠コンサルタント 友野なお先生

株式会社SEA Trinity代表取締役、科学でわかるねむりの環境・空間ラボ主宰。
2004年度ミス日本を受賞し、1年間の広報活動などを行う。同年、パニック障害を発症。東京ディズニーリゾートのアンバサダーを務めるも、退職、結婚、流産、離婚を経験。苦しんでいる時期に、母からの「一回ゆっくり寝なさい」という言葉から、眠ることに意識を向けるようになる。「睡眠から日本を元気に」というマイ・スロー・ガンを実現するために、株式会社SEA Trinityを設立。現在多くの企業からコンサルティングや講演、健康サポート、商品開発等の依頼を受けている。



本件に関するメディアの方のお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 TEL: 03-5280-7577 FAX: 03-5280-7578 pr@shufutomo.com