

2025 年 5 月吉日

一般社団法人日本リカバリー協会

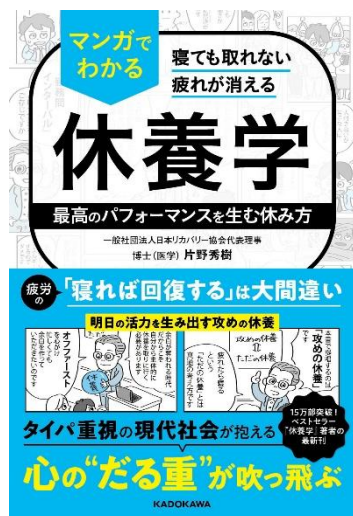
■ 報道関係者各位 ■

『寝てもとれない疲れが消える マンガでわかる休養学』

5 月 12 日より予約開始

～15 万部突破のベストセラー著者による待望の最新刊～

一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、株式会社 KADOKAWA（本社：東京都千代田区）と、『寝てもとれない疲れが消える マンガでわかる休養学 最高のパフォーマンスを生む休み方』（著：片野秀樹）を 2025 年 7 月 2 日に発売することを決定いたしました。現在、全国の書店およびオンライン書店にて予約受付を開始しております。



【書籍概要】

タイトル：寝てもとれない疲れが消える マンガでわかる休養学 最高のパフォーマンスを生む休み方

著者：片野 秀樹

発売日：2025 年 7 月 2 日

判型：四六判

ページ数：272 ページ

定価：1,870 円（本体 1,700 円＋税）

ISBN：9784046073631

【本書の特徴】

現代社会において、「休んでも疲れがとれない」「朝から疲労感がある」という悩みを抱える人が増加しています。本書は、15 万部を突破したベストセラー著者が、令和時代にふさわしい新しい休養の方法を、マンガを交えてわかりやすく解説します。

目次

第 1 章 なぜみんな、こんなに疲れているのか —休むだけでは疲れがとれない 2 つの理由

第 2 章 疲労が教えてくれること —疲労を生み出す 5 つの要因

第 3 章 攻めの休養とは？ 「ただの休養」から「攻めの休養」へ

第 4 章 まず、ここから実践 —攻めの休養・5 つの技術

第5章 知っておくと役立つ休養学 11 の Q&A

【こんな方におすすめ】

- ・休んでも疲れがとれないと感じている方
- ・慢性的な疲労に悩んでいる方
- ・仕事のパフォーマンスを向上させたい方
- ・効果的な休養方法を知りたい方
- ・休日の過ごし方を見直したい方

【著者について】

片野 秀樹（かたの ひでき）
博士（医学）、休養学者

日本リカバリー協会 代表理事、株式会社ベネクス執行役員
博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問
休養を学問として体系化した「休養学：あなたを疲れから救う」（東洋経済新報）の著者。
初の休養学者として各種企業研修、講演、健康経営関連セミナーなどを通じて疲労大国ニッポンを救うために活動中。疲労を科学し、リカバリーによって解決するためのさまざまな手法の実践に精力的に取り組んでいる。



【お求め方法】

全国の書店およびオンライン書店にて予約受付中です。
<https://www.kadokawa.co.jp/product/322410000235/>

【一般社団法人日本リカバリー協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階
会 長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター名誉研究員/客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長）
副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/センター副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事）
顧 問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）
松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）
田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）
代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）
提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL : <https://www.recovery.or.jp/>

【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

＜報道関係者お問い合わせ先＞



一般社団法人日本リハビリ協会

メール : info@recovery.or.jp