

2025 年 8 月吉日
一般社団法人日本リハビリ協会

■ 報道関係者各位 ■

『疲労学：毎日がんばるあなたのための』 東洋経済新報社より、8 月 29 日発売 ～シリーズ累計 20 万部突破の『休養学』待望の続編発売～

一般社団法人日本リハビリ協会（事務局：神奈川県厚木市）代表理事 片野秀樹は、株式会社東洋経済新報社（本社：東京都中央区）より、『疲労学：毎日がんばるあなたのための』（著：片野秀樹）を 2025 年 8 月 29 日に発売いたします。2024 年 2 月発売以降ベストセラーとして多くの読者に支持され、シリーズ累計 20 万部を突破した『休養学』に続く最新刊となります。本書は、現代社会におけるストレスや疲労の管理方法、効果的な休養の取り方について深く掘り下げています。特に、働き方改革が進む中で、適切な休養がいかに重要であるかを再認識させてくれる一冊です。



【書籍概要】

タイトル：疲労学 毎日がんばるあなたのための

著者：片野 秀樹

発売日：2025 年 8 月 29 日

ページ数：248 ページ

定価：1,760 円（税込）

出版社：東洋経済新報社

【本書の特徴】

忙しくないのに、今日もぐったり——原因は「疲れやすい習慣」にあった！
「仕事疲れ」「遊び疲れ」「気疲れ」の効果的なやめ方 教えます！

～『休養学』では効果的に疲れをとる方法を紹介しましたが、本書『疲労学』ではいかに疲れを少なくするか、「行動・思考・食事」3つのアプローチで迫ります～

【疲れを抑制する行動】「DRICS（ドリックス）」でストレスを抑える

- ・電車で立つときは手すりをつかむ
- ・「塩」でストレスを打ち消す
- ・ときには会話泥棒になる……ほか

【疲れを少なくする思考法】デフォルトモードのスイッチを入れよう

- ・「ぼーとする」のはムダじゃない
- ・「タイパ」は脳によくない
- ・「同じもの」を食べ続ける……ほか

【疲れにくくなる食事法】カロリー制限、運動だけではない「ある方法」

- ・「体のコゲ」をつくらない
- ・糖質制限ではなく「糖化抑制」
- ・サーチュイン遺伝子を活性化しよう……ほか。

概要

『休養学』待望の続編！ 2冊セットで読めばますます疲れにくくなる！

目次

- 第1章 疲労の「本当のこと」が知られていない
- 第2章 負の三角形サイクルから抜け出す「バターの法則」
- 第3章 疲れを抑制する行動法——How to DRICS？
- 第4章 ストレスは「興味」に変換できる
- 第5章 疲れを少なくする思考法——デフォルトモードのスイッチを入れよう
- 第6章 疲れにくくなる食事法
- 第7章 ドイツ人の働き方、日本人の働き方

【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）、一般社団法人日本リハビリ協会代表理事。株式会社ベネクス執行役員。

東海大学健康科学部研究員、東海大学医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、特定国立研究開発法人理化学研究所客員研究員を経て、現在は一般財団法人博慈会老人病研究所客員研究員、一般社団法人日本未病総合研究所未病公認講師（休養学）、一般社団法人日本疲労学会評議員も務める。日本リハビリ協会では、休養に関する社会の不理解解消やリテラシー向上を目指した啓発活動や、休養士の育成活動に取り組んでいる。編著書に『休養学基礎：疲労を防ぐ！健康指導に活かす』（共編著、メディカ出版）、著書に『休養学：あなたを疲れから救う』（東洋経済新報社）、『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』（KADOKAWA）など。



【お求め方法】

全国の書店およびオンライン書店にて発売中です。

<https://str.toyokeyizai.net/books/9784492048016/>

【休養学 書籍のご案内】



「休養学 あなたを疲れから救う」

出版社：東洋経済新報社

発売日：2024年2月28日



【SNSにて 休養学の最新情報を配信中】

LINE : @98gaku



X : @98gaku_katano

TikTok : @98teacher_katano

【一般社団法人日本リハビリ協会 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