

快眠の作法

第16号
2021/09/27

Q

寝なくても平気な人がいるって聞いたけど
本当にそんな人いるの？

A

1日3時間ほどの睡眠で十分な人がいます。
彼らは「ショートスリーパー」と呼ばれます。



ショートスリーパーは特異な遺伝子を持つ人だけ。真似はできないんです。

「ショートスリーパー」とは睡眠時間が6時間未満でありながら、健康を維持できる人を指します。じゃあ自分はショートスリーパーかな？と考える方もいるかもしれませんが、そのほとんどは睡眠不足を自覚していないだけ。真のショートスリーパーはごく少数とされます。

忙しくて寝る時間が無い、睡眠なんてもったいない、と思う方はショートスリーパーに憧れるでしょうね。ですが、多くの人にとって睡眠時間を削ることは健康を損なう恐れがあります。

睡眠とは起きている時間を有意義に過ごすために脳が情報を整理したり、体を癒している時間だと認識して大切にしましょう。



※参考文献 『成功する人ほどよく寝ている』前野博之 講談社
『図解 眠れなくなるほど面白い 睡眠の話』西野精治 日本文芸社 など

編集後記 【最低必要努力投入量】という言葉があります。

つまり、何かを成すにあたり、【目安】となる最低限必要な努力投入量の事です。
これに達せずに、「なぜ上手くいかないんだ？」と考えるのはナンセンス。
例えば、会計士なら約3000時間、弁護士なら約5000時間の勉強が必要だそうです。
ちなみに、ゴルフで100切りのためには、週6時間の練習を1～3年続けることだそうです。
これで私が、まだ100切りできないことにも納得。センスが無いわけじゃない！（笑）

‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛

★次回第17号は2021年10月11日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また10月08日のLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。
（‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店） ★次回もお楽しみに!!