超寝具店ヌノヤ

かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

快眠の作法

第31号
2022/04/25

Q 勉強や資格試験のために
効果的な睡眠の方法ってあるの？

A 勉強後は余計なことをするのはNG
すぐに寝るようにしましょう。

※ご利用は計画的に

せっかくの勉強した内容を新しい記憶で上書きしないように

眠りはじめは、デルタという脳波が出て記憶をリプレイします。**記憶というのは新しいものほど鮮明で、鮮明な記憶ほど脳に定着します。**そのため勉強したあとにテレビを観たり、布団の中でスマホを触ったりしてしまうと、テレビやスマホの情報のほうが新しい記憶となり、リプレイの対象になりやすくなってしまいます。せっかく勉強した内容のリプレイ作業の邪魔になるので、**勉強後は脳に余計な情報を入れず寝ることをオススメします。**勉強を頑張った自分へのご褒美は勉強後はグッと我慢して、なるべくすぐに眠りにつきましょう。

※参考文献 『誰でもできる！睡眠の法則 活用術』菅原洋平 自由国民社 など

編集後記

今夜は、関西の同業の友人達と、４～５年ぶりに、会食の機会がもてました。
生ビールでの乾杯を終えると、単刀直入！始まるのは、仕事の話！笑
４～５年ぶりに会ったというのに、いきなり本題！このスピード感が最高です！
「結局、最初から最後まで仕事の話だったよね。」と皆大笑い。
明日は早々ゴルフラウンド。カートの中での仕事の話が楽しみで…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31号は2022年4月25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4月22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!!

発行：‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）/ 富山県高岡市御旅屋町95 / 本社電話番号（0766）21-0632