

# 快眠の作法

Q

短い睡眠時間でも十分な体質の「ショートスリーパー」がいるって本当？

A

実在はしますが特異な遺伝子を持つ人だけですので真似しようとはしないことをおすすめします。



マジでござ様です

## 本当の「ショートスリーパー」はごく限られた人のみとされています

「ショートスリーパー」とは睡眠時間が6時間未満であったとしても、睡眠不足にならず健康を維持できる人を指します。忙しくて寝る時間が無い、やりたいことがたくさんあるという方にとっては羨ましい話ではありますが、実際には本物の「ショートスリーパー」はごく稀に特異な遺伝子を持つ少数の方だけとされています。

体力があり睡眠時間が短くても数日程度なら一見問題なく生活できる方でも、実際は自覚できない睡眠不足が蓄積され続けるため、健康を損なう恐れがあります。

やりたいこと、やるべきことがある場合も十分な睡眠時間を確保し脳をしっかりと休めた方が結果的にパフォーマンスも上がり、上手くいくことでしょ。



編集後記 作家の並木良和さんは、【目醒め】を下記のように定義しています。

【ネガティブな感情の色メガネを外して、ニュートラルに物事を見れるようになること。】  
ネガティブな感情とは、【それに対する代表的なイメージ】と言えるでしょう。  
例えば、早起きは辛い、月曜の朝はイヤだ、〇〇さんに会うのはイヤだ、などでしょうか。  
早起きは早起きに過ぎず、月曜の朝は月曜の朝に過ぎず、〇〇さんは〇〇さんに過ぎない。  
それに繋がるネガティブ感情を切ることで、随分、気持ちが楽になるかもしれません。

「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95号は2024年10月11日から下記の各ネットページへの掲載、またLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。★次回もお楽しみに!!  
（「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）