

# 快眠の作法

Q

「睡眠学習」というものを聞いたことがありますが実際に効果はあるのですか？

A

睡眠をとることによって寝る前に学習した記憶を脳に定着させるという働きがあります。



**睡眠学習とは、勉強後にすぐに寝て記憶を定着させること。**

睡眠学習というと眠っている間に勝手に頭が良くなるというようなイメージがありますが、実際のメカニズムとしては人間の脳は睡眠を取ることで眠る前に学習した内容を整理、定着させる作業を行うというものです。

勉強や作業が煮詰まった時にあえて寝ると翌日から上手くいった、という話も度々聞かれることですので、勉強の後には脳の回復も兼ねて早めに休むのが肝要ということになります。



**編集後記** FUTONTO (株) (現在は昭和西川と合併) の創業者であり、昭和西川の社長も務められた齋藤浄一氏が、今度は飲食業界にチャレンジされます。今日、4月1日、六本木のGEMSに、焼鳥店をオープンされました。長男が昭和西川でお世話になったこともあり、先月、会食した際も、大きな夢を語られ、氏のチャレンジ精神とバイタリティーには驚くばかりです。氏とは1972年と1973年生まれの同学年。私も負けずに頑張ります。

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134号は2026年4月17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)