

第6回

ビジネスパーソンのための 新時代スタイルトレーニング



「仕事ができる体づくり」

「あなたはどんな服で寝てますか？」

ハイパフォーマンスな体づくりをサポートするトレーナーのリョウです。

私は、個人セッションや会社研修で、快適に仕事ができる体づくりのお手伝いをしています。その一つに「睡眠」の改善があります。

現代社会では、多くの人が睡眠をうまく取れていません。そのため、少し改善しただけでもパフォーマンスの大きな向上が見込めるので、「ハイパフォーマンス改善プログラム」では、3年前から「睡眠の改善」を取り入れました。

実際にやってみると、「食事」や「運動」に比べて簡単で、しかもあまりお金もかけずに、絶大な効果が期待できることが分かりました。

あまりに効果が高いことに驚いた私は、「睡眠」についてさらに深く学ぼうと、睡眠指導士の上級資格を取得するための合宿に参加しました。

合宿では、睡眠学の教授やドクター、睡眠研究の会社の代表が講師を務め、授業以外にも、実際の現場の話をたくさん聞くことができました。元来おたくで、好奇心旺盛な私は、その後もこの時に築いた人脈を活用して、大学やクリニックの現場を訪れ、いろいろな教えていただいていたいます。



3

性能の悪いマットレスで5時間寝るより、同じ5時間でも自分に合った高性能のマットレスで寝た方が、当然、圧倒的に疲れが取れるのです。

「おいおい、このままマットレスの商品説明が始まるんじゃないの？」という警戒の声が聞こえてきそうですが、ご安心ください。今日はマットレスの話は出てきません(ちなみに私は、ほとんどのメーカーのマットレスを店舗や会社に行つて比べたり、直接ヒアリングするほどのマットレスおたくです)。

マットレスは、少し良い物になると10万円を超えるため、購入のハードルが比較的高い面があるのです。

なぜこれが簡単なのかというところ、一度買い替えてしまえば、自動的に睡眠の質が上がるからです。

執筆者
EXEUP株式会社代表取締役
日本リスクマネジャー
&コンサルタント協会会員

角谷リョウ



も会社研修でも披露しています。特に、ジャジーで寝ていた人には効果てきめんのようです。

講座の中で、素肌に直接布団が触れる寝方より、実はパジャマを着た方が自然な感じで寝られ、睡眠が深くなるという話を聞いたのです。そして、同じパジャマでも化学繊維を使ったものより綿製品の方が良く、さらにシルクは最も人間の肌と相性が良い(摩擦抵抗が最適)とのことでした。

私も、小学校低学年以来、パジャマを着ていなかったのですが、半信半疑で綿のパジャマを購入しました。すると、なんと、すごく深く眠れた実感があつたので、調子に乗って、シルクのパジャマも買ってしまいました。結果は二重丸。大満足でした。

このネタは、個人セッションで

【角谷リョウ(すみや・りょう)氏プロフィール】2007年に神戸に設立。現在は一般社団法人日本習慣化の達人協会理事長、日本抗加齢医学会会員、睡眠指導士上級インストラクターなど。

でも、あなたがもし普段の眠りに満足していなかったら、一度、綿かシルクのパジャマに替えることを検討してみてください。1ランク上の眠りを体感できるかもしれませんよ。

◇