

【タイトル】睡眠と命のきずな

1日5分でぐっすり！人生が良くなる奇跡の睡眠法

【概要】

人生を変えるカギは「眠り」にあった！70年続く老舗布団店の3代目店主であり、自然素材の寝具研究や睡眠改善に情熱を注ぐ著者が、睡眠が心と体、そして人生全般にもたらす驚きの効果を解き明かします。医師や研究者との共同研究や日本睡眠学会での学びをもとに、健康を守る眠りのメカニズム、メンタルを整える睡眠習慣、そして成功者が実践する快眠術を具体的に紹介。さらに、忙しい現代人にも取り入れやすい「寝る前の5分間エクササイズ」や快適な睡眠環境の整え方を提案します。睡眠を単なる生活習慣ではなく、「命を支える時間」として、睡眠と命のきずなを改めて深く気づく大切さと充実した毎日、より豊かな人生を手に入れるためのヒントが詰まった一冊です。

【想定する読者ターゲット】

- ① 40-60代の働き盛りの世代
(健康に不安を覚え始めたが、仕事のパフォーマンスを上げたいと考えている人々)
- ②不眠症の方、またはその予備軍
- ③不登校、うつ病など慢性的に不快な状況に苦しんでいる方

【構成案】

はじめに

- ・世界で一番眠っていない日本人

第1章 なぜ人は眠るのか？

- ・進化の過程で睡眠をなくせた動物は？
- ・人は眠らないとどうなる？
- ・「私はショートスリーパーだから」のウソ

第2章 睡眠と健康の関係

- ・病気にならない睡眠法
- ・良い眠りは一番の健康法
- ・睡眠アプリは意味ナシ！

第3章 睡眠と心の関係

- ・メンタル不調になる最悪な睡眠習慣
- ・睡眠と幸せの相関関係
- ・感情を整える睡眠ルーティン

第4章 睡眠とお金との関係

- ・睡眠負債があなたの経済状態に与える影響
- ・大富豪がやっている秘密の睡眠儀式
- ・大谷選手の睡眠習慣とは？

第5章 奇跡の睡眠法

- ・寝る前の5分でぐっすり！入眠のためのエクササイズ
- ・お布団に入るのが楽しみになる！寝室環境の整え方

・睡眠は自分への最高の”いたわり”

終わりに

・うまくいっている人は睡眠との絆が強い

【サンプル原稿】

睡眠と命のきずな

はじめに

「あなたは、ぐっすり眠れていますか？」日本人の5人に1人が、睡眠に悩みを抱えていると言われて

います。

あなたもその1人では ありませんか？

例えば、こんなことを感じていませんか？

- ・夜中に何度も目が覚めてしまう
- ・朝起きてても疲れが取れない
- ・スッキリ目覚めることができない
- ・睡眠薬を手放せない

もし一つでも当てはまるなら、この本は間違いなくあなたの助けになるでしょう。

なぜなら、私は「睡眠と睡眠環境のプロフェッショナル」として30年以上にわたり研究を続けてきたからです。

私は1962年、大阪府八尾市で布団屋の次男として生まれました。建築学を学び現場監督として働いて

いましたが、祖父母の介護をきっかけに、3代続く布団店を継ぐことになりました。

寝たきりだった祖母のために「最高の睡眠環境」を整えたいと願い、布団作りに情熱を注ぐ日々が始

まりました。その中で、繊維や素材の勉強や、睡眠環境の研究に没頭しました。

そんなある日、祖母が風邪をひいて肺炎になり、近くの総合病院に入院しました。10日後、退院して

自宅に戻ってきた祖母の体には、驚くべきことに大きな床ずれができていたのです。

仙骨部の皮膚がただれ、大きな傷になっていました。

「なぜ病院でこのようなことが起きてしまったのか？」

祖母は「痛い、痛い」と言い続け、眠りも浅くなっていきました。

布団屋として、この状況を改善できないのかと考え、本人の栄養状態や体位変換の方法を必死に学びま

した。

そしてさまざまなことを試した結果、約2ヶ月後、祖母の床ずれは完治しました。

そのとき、祖母が見せてくれた安らかな笑顔は、今でも忘れることができません。

この経験から、私は「睡眠」が単なる休息ではなく、命そのものを支える絆であることを実感しまし

睡眠学会に参加し、医師や研究者とともに、睡眠が体と心にもたらす影響についても学び続けています。

また、全国の学校で「眠育授業」を行い、地域や全国で睡眠講座を開催するなど、多くの方に良い眠りを届ける活動を続けています。

さらに、自然素材を使った寝具の企画・販売や、個々の体に合った枕作りに取り組み、現在では7000人以上のお客様の睡眠を改善してきました。

私の願いはただ一つ。良い眠りで、人生をもっと豊かにしてほしい。そして、睡眠を通じて日本中、そして世界中の人を元気にしたい。

私は長年、睡眠の力とその重要性を探求してきました。

睡眠は、単なる休息の時間ではありません。体を癒し、心を整え、人生の質そのものを左右する、私たちの命を支える大切な柱です。

たとえば、一晩の睡眠が浅ければ、体調だけでなく感情や思考力にまで影響を与えます。

逆に、適切な睡眠習慣や環境を整えることで、日々の生活が驚くほど変わり始めるのです。

私自身、布団屋の店主として、また、介護を通じて、良い眠りがどれほど人の心と体に癒しを与えるかを目の当たりにしてきました。

この本では、睡眠のメカニズムと、その力を最大限に引き出すための具体的な方法をお伝えします。

長年の経験と学びから得た知見を元に、忙しい現代人でも実践できるシンプルな習慣や工夫を取り入れ、あなたの毎日を少しずつ変えるお手伝いをします。

さあ、ここから始まる“良い眠り”の旅に出発しましょう！

[以上となります。よろしくお願ひいたします]