

スタンフォード式 最高の睡眠



僕は平日、決して夜ふかしはしません。毎日午後10時過ぎには寝ています。それに、ゲームも遅くまではしないように決めています。それでも、日中眠気に襲われてしまうことが悩みでした。そんなときにこの本を見つけて、僕にぴったりの本だと思いました。

この本を読んで、僕は睡眠に対する考え方が変わりました。テレビのコメントでは、良いマ



自分の生活 改めて見直す

ストレスや布団を使うことが睡眠の質を上げると宣伝しているの、良い睡眠をとるにはお金をかける必要があると思っていたのですが、そうではありませんでした。この本の言う「最高の睡眠」とは、「脳・体・精神」を最高のコンディションに整えることです。日頃の生活や寝るタイミング、自分に合った睡眠量が重要だそうです。

この本によれば、日本人は睡眠時間が6時間未満の人が約40%もいて、世界でも最低水準のことです。それに、日本人は眠りたい時間と実際の睡眠時間の差が大きいと

スタンフォード式 最高の睡眠

西野精治著
(サンマーク出版)

石井 優多 (世羅町立世羅西中3年)

書かれています。睡眠が足りないという「眠りの借金」がたまっていきます。本の中で特に印象に残った言葉です。毎日40分の「眠りの借金」が、3週間ぐらい寝たいだけ寝てやっとな解消されたという実験結果も載っており、驚きました。

僕はこの本を読んで、もしかしたら今の自分の睡眠時間が、体が求めている量と合っていないのではないかと思いました。より充実した生活を送るためにも、寝る時間や起きる時間、お風呂に入る時間を変えるなどして、自分の生活を改めて見直したいです。

◇小学生から高校生のみなさん、心を動かされた本を600字程度で紹介してください。図書、著者、出版社名と住所、名前、学校名、学年、電話番号を記し、顔写真を添えてください。掲載作は朝刊電子版にも載せ、図書カードを贈ります。〒730-8677広島市中区土橋町7の1、中国新聞読書面係 ファクス082(291)5828。メールbunka@chugoku-np.co.jp