



3時間しか睡眠時間が取れない多忙なビジネスマンが
仕事のパフォーマンスを上げる方法 【睡眠栄養指導士 金子恭士】

3時間の睡眠で、**8時間分**のリフレッシュ！

ハイパフォーマンス **睡眠**

この小冊子であなたが手に入れられるもの

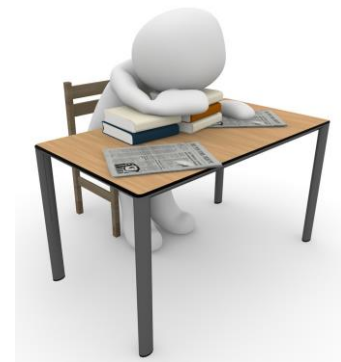
- ① 夜、ス〜ッと眠れて、朝、スッキリ目覚めることができる
- ② 高額な布団を買わなくても睡眠の質を高めることができる
- ③ 間違った睡眠をただし、健康寿命を伸ばすことができる
- ④ 睡眠の質が高まり、無駄な睡眠を減らすことができる
- ⑤ 集中力が午前中だけでなく、午後も続くようになる
- ⑥ 睡眠の危険な勘違いを知ることができる
- ⑦ 睡眠時間を変えなくても、毎日の仕事や趣味をハイパフォーマンスで活動できる。



突然ですが、質問です。

貴方は日ごろからこんな事を感じていませんか？

- 翌朝、起きなきゃいけないと思うほど、なかなか寝付けなくなってしまう
- 毎朝、布団から出るのが辛い
- 高価な布団を購入してもイマイチ眠りが深くない
- やらなきゃいけない仕事があるのに、眠くて頭が回らない
- 午後にも続く集中力がほしい
- 今より、さらに仕事や趣味のパフォーマンスを高めたい



睡眠栄養指導士協会認定講師の 金子 恭士（かねこやすし）と申します。

東京都八王子市で新聞販売店を令和元年
11月まで23年間経営しておりました。

地域のために貢献したいという強い思い
からちょっとしたお困りごとを解決する
「まごころサポート」というライフサポ
ート事業を行っていましたが、シニア
の方に向けて認知症予防のための『まご
ころ健康教室』を毎月開催し、健康サポ
ートも行ってきました。



皆さんもご存知の通り認知症予防も、そもそも健康的であることも「睡眠、運動、食事」が大切です。

しかしながら、運動や食事をアドバイスや指導できる方は多くいるのですが**日本には睡眠を専門としてアドバイスをできる方はとても少ない**んです。

歳を重ねても元気で笑顔に満ちた幸せな毎日を送るお手伝いを「まごころサポート」「まごころ健康教室」を通して私にしか出来ない**睡眠のアドバイス**をさせていただいてきました。



少し私のことをお話させてください...

睡眠が悪いために、いろんなトラブルを抱えていました。

例えば、新聞販売の仕事をしていた時は
バイクや車の運転中に寝かけてしまい
反対車線に知らない間にはみ出していた、ということが！



働き方によりますが、ぼくはなかなか睡眠がとれませんで、睡眠をとれるのは

- ・朝刊業務後からお昼まで
- ・22時くらいから朝刊業務まで

の2回でした。

大学が多いエリアだったので配達その他、営業、集金、顧客管理と多岐にわたり、忙しい時は1日に1回しかとれず自然と睡眠時間が短くなっていきました。

忙しすぎて、3時間も眠れない日々に...

仕事の関係で、眠れる時間に寝る、という
1日2回の「分眠」をしていました。
これ自体は仕方のないことなのですが、
問題は仕事の繁忙期。

「分眠」ができないため、
たった1回しか睡眠が取れないのです。

また、いち経営者として、
経営分析やビジネスの研究にも
時間をさいていました。
そのため、気が付いたら「**3時間も寝ていない**」
こともザラにありました。



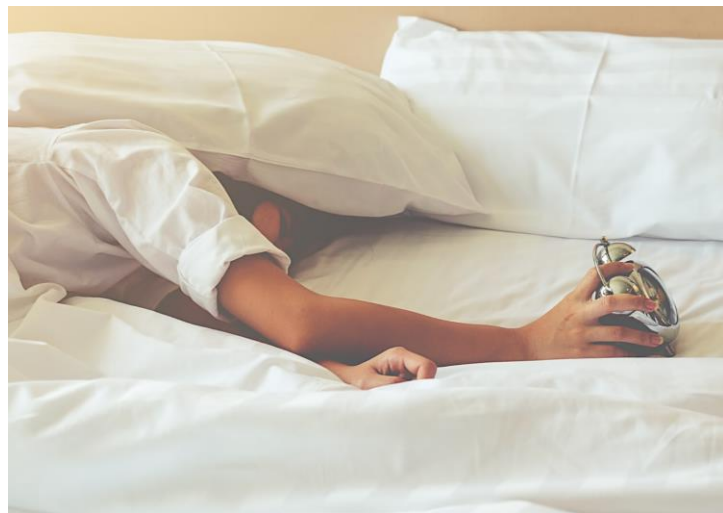
とうとう身体も信頼もボロボロに。

風邪をひきやすくなったり、喘息の発作が増えたり
うつ状態になったり...と
身体の不調がますます悪化していきました。

また、怒りっぽくなったり
事故やトラブルを起こしたりすることも
増えていきました。

そしてとうとうある日、、最悪なことを
してかしてしまいました。

突然起きれなくなり、気がいたら夕方で、
携帯には多くの連絡履歴が...！



何とかしないとマズイ！

それは一度や二度ではありませんでした...
そのせいで、**大勢の方に迷惑をかけた**
信頼を失ってしまうことが増えてしまいました。

結果的に、長時間一生懸命働いているのに
集中力に欠け、パフォーマンスが落ちて
思うように仕事の結果を出せずに
毎日、悩み苦しんでいたのです。

「どうにかしないとマズイ...」

そんなピンチの時
運命的な出会いがあったのです...



それが、

【ハイパフォーマンス睡眠】

です！

私はこのメソッドなんと...

たった2日で睡眠の質が変化しました。

そして、昼間に（特に昼食後）眠気に襲われる
こともなく深夜まで集中力が続きました。

ミスも減り、事故もくだらないトラブルも減少。

思うように仕事が出来て病気もしなくなりました。

驚くことに、睡眠時間は**変わらず3時間のまま**。

毎日が充実して楽しく、怒りっぽい性格も治り、

まわりからは「**人が変わったみたい**」と言われました。



【人生はすべて睡眠で決まる】

と言っても過言ではありません！

このことを知らないまましていると、
どんなに真面目に一生懸命頑張っても
すべてムダにしてしまいます。

ここで出逢ったあなたはラッキーです！

あなたにもこの小冊子を読んで**健康面も精神面も**
悩みから解放され、ハイパフォーマンスな仕事を
手に入れていただきたいのです。



多くのビジネスオーナーは忙しい！

ぼくも含めてですが、ある部門ではプレイヤーの方もいれば別部門でプレイヤーでありつつ、経営も管理しないといけないビジネスオーナーの方も多いはずですよ。

そんな多忙なビジネスオーナーに向けて

【忙しくても最短ルートで実践する】

方法を考えた結果、どうしても押さしておかなければいけない**3つのポイント**があって、それが睡眠に欠かせないことが分かりました。



『良い睡眠の重要性』

例えば、『貴方が健康な身体を維持すること』や
『ダイエットを成功させること』も
そもそも、睡眠の質が悪い状態のままではできないのです。

日中のパフォーマンスを上げるために、
自分に投資する方法は、たくさんあります。

その中でも、最短で最高の結果が得られるのが
睡眠を変えることだと思っています。

そして . . .

不調の原因に睡眠が関係していると気づいていない。
もしくは、問題があると感じていたとしても
具体的にどうしたらいいのか分からないなど

【健康迷子になっている人を救いたい】

という想いがあります。

毎日が、**良い眠り**につき、**朝気持ちよく目覚め**、日中には
仕事や趣味に**思いっきり打ち込める**。

そんな、あなたになるには

『三つの柱』 があるんです！



ここまでお読みいただいた感謝を込めて

セミナーでお話する内容を**特別に公開**しちゃいます！！

一つ目の柱！

1. 睡眠ホルモンの元になる栄養を朝食でしっかり摂る

朝食（**寝る時間の16時間前**）で必須アミノ酸の一つである**トリプトファン**を摂取することです。
【トリプトファンは豆腐・納豆などの大豆製品、かつお・まぐろなどの魚類、アーモンド
ピーナッツなどのナッツ類、バナナ、小麦の胚芽、卵などにも多く含まれています】

2. 午前中に1時間以上の光を浴びる

摂取したトリプトファンは光を浴びることで、睡眠ホルモンであるメラトニンが効率よくつくられます。

直射日光で60～90分浴びる必要性があるので、内勤の方は朝のジョギングや散歩をお勧めします。

※ 寝る前に睡眠にいいことをちょこっとしても意味がありません！

二つ目の柱！

1. 覚醒物質を減らす

身体は、夜に覚醒物質が出てこないようにフタをするように働きかけているのですが、活性酸素という悪玉酸素が細胞を酸化させるなど悪さをし、1つ目の柱の栄養も減らしてしまいます。活性酸素が過剰分泌されると覚醒物質を強め、そのフタを閉める力が弱くなってしまいます。その活性酸素の原因となるものは【ストレス、緊張、不規則な生活、睡眠不足、排気ガス、喫煙など】になります。

つまり、ストレスをはじめとした活性酸素の原因を軽減するということです。

2. 睡眠が悪い人は副腎疲労が原因の可能性大

脳がストレスを感じるとそれに対抗するために、副腎は抗ストレスホルモンであるコルチゾールという覚醒物質を分泌します。ストレスを多く感じている方は常に分泌されるので副腎疲労を起してその結果、覚醒物質が過剰分泌されてしまうため、睡眠ホルモンが減ってしまうのです。

※ 適度な運動などでリラックスして、睡眠ホルモンが減らないように努める

三つ目の柱！

1. 睡眠負債を減らす

睡眠負債とは睡眠不足の借金のことを言います。つまり睡眠がどれだけ足りていないかということになります。この睡眠負債を減らすには方法は一つしかありません。

『超深く眠ること』です。

『超深く眠る』とは必ずしも長く寝ることではなく、睡眠の質を高めることです。それには筋肉、神経の緊張を緩めて血管を拡張させる状態をつくってあげることです。そうすると身体は、寝ることに集中して超深く眠ることができるのです。

2. 超深く眠るには

寝る前にいかにリラックスな状態に出来るか、寝る環境が整っているかです。

入浴、ストレッチやヨガ、瞑想、深呼吸、アロマなど自分がリラックスできることをしましょう。

また、寝室が汚いとそれだけで熟睡が出来ません。掃除も大切です。

電気やTV、音楽をつけっぱなしもNGです。

※ 超深く眠るには寝室がキレイな状態でリラックスしてから布団に入る

三つの柱を同時に行うことで睡眠のパフォーマンスが上がる！

一つでも効果はありますが三つを同時に行うことで足し算ではなく、掛け算の効果があります！！

睡眠が悪い方は身体が悪いことが原因で睡眠が悪くなっていることが多いです。

睡眠をよくするアプローチと身体を良くするアプローチを同時にすることで睡眠が良くなるのです。

おまけです！

貴方のその知識、間違いだらけかもしれませんよ！

普段こんな事をしていますか？

- ちょっといつもより早く寝てみる
- 寝る前にしっかりと身体を動かしてみる
- お酒に頼ってみる
- 音楽を聴きながら眠りにつく など...

これで睡眠が改善されると思っていないですか？

- 90分サイクルで寝る
- 平日眠れなくても、土日に寝だめをすればいい など...

実は、

これらは、睡眠の質を保つために

してはいけないことだったり

方法を間違えてしまうと**逆効果**になってしまうんです！

例えば、

『寝付けないからお酒を飲めば寝られる』

と思っている方



今すぐその習慣はやめて下さい！

確かに【寝付く】ことはできるでしょうが、

たくさんの**リスク**があるんです。

貴方は寝ることができても、
肝臓は『アルコールを分解するという仕事』を
与えられているのですから、
寝るわけにはいきません。

とても**負担**がかかるのは分かりますよね？

さらに

覚醒作用のある『アセトアルデヒド』という物質が
アルコール分解の際に生成されるんです。
この物質のために、**途中夜中に起きてしまう**んです。

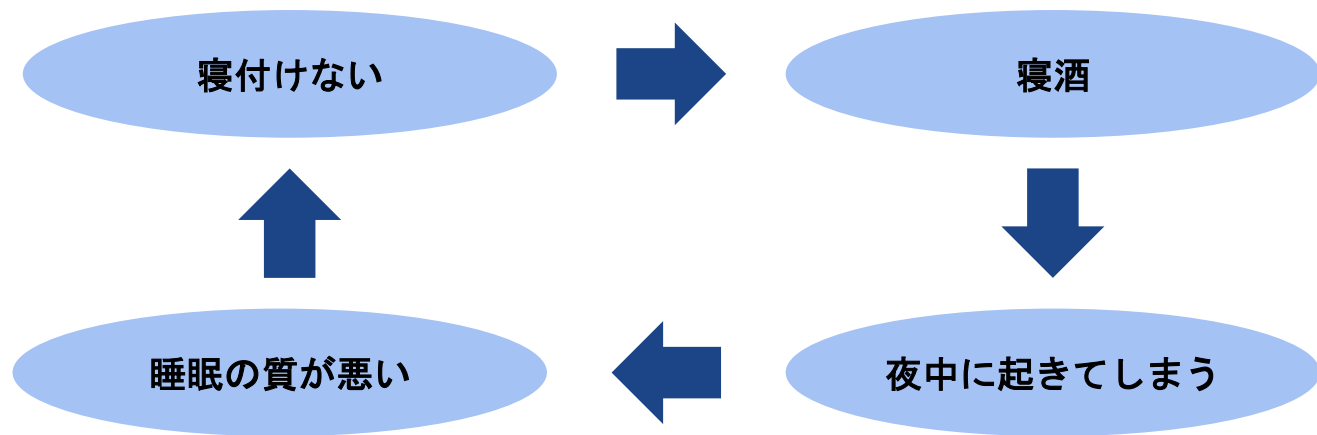


そうするとどうなるかというと、

脳や身体の修復・回復もいったん**中止**しなければならなくなり、

翌日のパフォーマンスに**悪影響**になってしまいます。

結果的に、図のよう**悪循環**になってしまうのです。



『寝酒』ひとつとっても、
正しい知識を知っているかどうかで
あなたの睡眠ライフが**全く変わって**しまいます。

近年、ネットでは、いろんな情報があふれています。
貴方はどれが正確な情報なのかを、選択できますか？

メディアでも、十分な情報を
伝えられていないことが
多いのが真実です。

結局は、**専門家に直接**どれが
【正しい知識】なのかを
聞くことが**一番の近道**なのです。



貴方は、

『自分自身が寝ているときにどんな状態』

なのか知っていますか？

貴方は、誰かに『イビキをかいている』なんて言われたことがあるかもしれません。

私はイビキなんてかかないよ、という貴方も、もしかしたら知らないだけなのかもしれません。



『イビキ』って、実は**とっても危険**なんです。

例えば、あなたの知っている誰かが
寝てる間に、誰かに首を絞められているのに、
気づかずに寝ている人がいたとします。
そんな人を見かけたとしたら、びっくりしますよね。

だけど、

なんと、その状態と**あまり変わりません**。

知らないだけで、もしかすると毎晩、あなたは、
そんな**危険**にさらされているかもしれません。
とても**怖いこと**だと思いませんか？

イビキ以外にも、**睡眠に関する病気**だったり、
今まで気づかなかっただけで、
実は『**今すぐ解決すべきこと**』
ということだってあるんですよ。

いつかで良い、と後回しにしていると、
いつの間にかひどい状態になっていた、
ということもあるんです。

だから、**少しでも早く**、
【**今の貴方の状態を知ること**】は、とても大切です。
そして、これが**2つ目**のポイントになるわけなんです。



最後です . . .

どんなに**正確な情報**を**選択できた**としても、
今の貴方の身体の状態が分かったとしても、
そもそも、**良い睡眠をとる**

『準備』ができていなければ、

ハイパフォーマンスな活動に**繋がらない**のです。



『具体的に良い睡眠をとる準備』

Q. あなたが、寝るときの部屋の明かりはどのくらいですか？

人によって、様々な意見があると思いますが、もちろん睡眠にとって**理想の明るさ**があります。

光を浴びると目が覚める、なんてことはあなたも聞いたことがありますよね？
だからといって、**真っ暗も決して良いとは限りません**。



睡眠にとって、
理想の明るさは10ルクスほど、
とされています。

分かりやすく言うと
『月明かり』程度。

なので、**寝室のカーテン**を
10センチ開けておいて、
月の明かりが入ってくる様にしておく、
など**簡単な工夫**からしていけば良いのです。



寝るときの明るさの話は、**寝室環境を整えること**ですが、
良い睡眠をとる準備は、それだけではありません。

◆眠れないからと言って、むやみに運動しない。

いつどうやって、何をしたらよいかを知らないと、
逆効果になり、かえって**眠れなくなる**ことも多いのです。

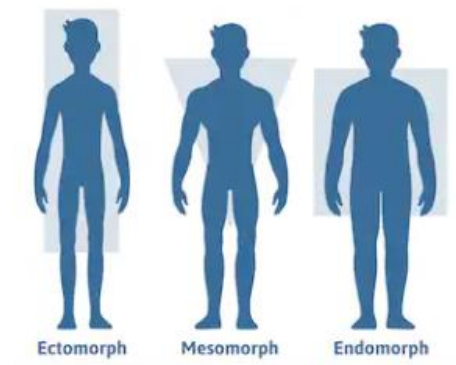
◆良い睡眠を促すために、適した栄養がある。

健康にも、**ダイエット**にも大切なように、
睡眠にとっても**必要な食事**というものがあります。



同じ男性であったとしても、**年齢もそれぞれ**ですし、**体型**が違えば、**質を落としている原因**だって様々です。

また、**ライフスタイル**が違えば**寝る時間帯**や**環境**など、条件も色々ですよ？
改善される方法が**同じはずがない**んです。



だから

貴方に合った睡眠への対策を
様々な角度から分析して

『今の貴方には何が必要であるか』

を見つける必要があるのです！

今の貴方にとって必要なことが分かれば、

何をどうすべきか見えてきて、睡眠の質が**見違えるほどに改善**されるのです。



『質を上げることが大切な理由』

睡眠の質が10の人と、50の人とを比べた場合

同じ6時間ネタとしましょう。

10の人の場合 $10 \times 6 = 60$ 点

50の人の場合 $50 \times 6 = 300$ 点

同じ時間寝たはずなのに240点もの差が出ますよね？

1日は24時間しかないので、寝る時間には限りがあります。

そのぶん、

『質』を上げることは、とても**効率の良い方法**です。

あなたに合った方法で、質を上げることで

さらに・・・

睡眠だけでなく、**日中の集中力**も上がり時間が生まれ、
今以上に**自分のしたいことができる**ようになるのです。

最後までお読みいただきましてありがとうございました

ぼくからのプレゼントは以上となります。

この小冊子が少しでも皆さまのお役にたてれば幸いです。

金子恭士

