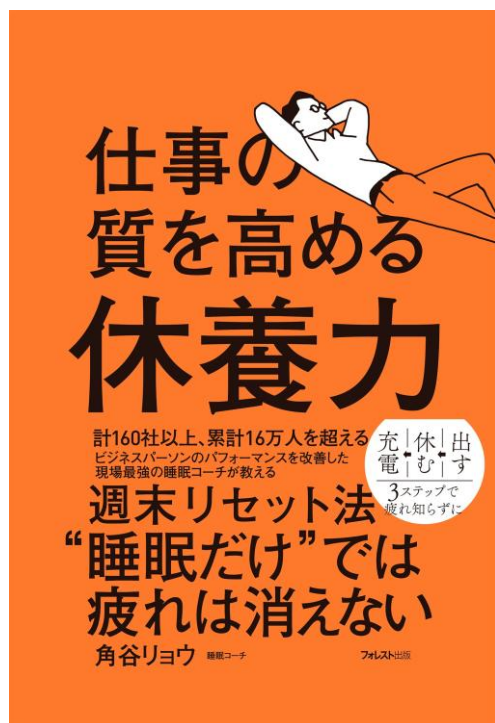


# 仕事の質を高める休養力

角谷リョウ



ベストセラー  
『働くあなたの快眠地図』  
著者最新作！

## 【CONTENTS】

- 第1章 現代人を悩ませる「疲労」の正体
- 第2章 まちがいだらけの「休み方」
- 第3章 疲労をゼロにする  
「出す」「休む」「充電」の3ステップ
- 第4章 ステップ①疲労を出す
- 第5章 ステップ②完全に休む
- 第6章 ステップ③充電する
- 第7章 蓄積疲労をゼロにする週末リセット術
- 第8章 疲労を溜めない生活習慣

## 【書誌情報】

本体価格-----1700円  
ISBN----- 978-4866803425  
ページ数-----238  
判型-----四六判

## 「働き方改革」から「休み方改革」へ

「疲れたから、とりあえず寝る」  
「1日8時間たっぷり眠る」  
「日帰り温泉で疲れを取る」  
「日曜日は家でゆっくり過ごす」  
「アスリートと同じ寝具を使う」

これらはすべて間違いです！

残業削減、テレワーク導入、業務効率化――。

「働き方改革」はこの数年で大きく進みました。  
しかし、肝心の“疲労”は減るどころか、むしろ増えている人が多いのが現実です。

原因はシンプルです。

「働き方」だけを変えて、「休み方」は昔のままだから。

睡眠不足を無理やり補うためのエナジードリンク、サウナやマッサージ、溜まり続ける情報と疲労……。こうした“その場しのぎ”の休養では、心身をゼロにリセットすることはできません。

本書が提案するのは、**3ステップ（出す→休む→充電する）**で心身をリセットする“戦略的休養”という新しい習慣。これは、単なるリラクセス法ではなく、アグレッシブに働いて、しっかり休んで、豊かな人生を手に入れる方法です。

※各国言語、文化に合わせたローカライズOK

## 【著者】

角谷リョウ Sumiya Ryo

睡眠コーチ

LIFREE 株式会社共同創業者

睡眠・超回復研究所 所長

大手企業を中心に、計160社、累計16万人を超えるビジネスパーソンのパフォーマンスを改善してきた上級睡眠健康指導士。認知行動療法や心理学をベースにした独自の睡眠改善メソッドによるサポートを行っており、1回のセミナー参加で不眠症レベルの受講者の約60%が「正常範囲」まで改善。4週間の睡眠改善プログラムにおいては90%以上が「正常範囲」にまで改善している。著書に、『働くあなたの快眠地図』『働く50代の快眠法則』（フォレスト出版）など多数。

2刷 12,000部(2025年10月)