

## 今月の『一読あれ』

### 秋の夜長のお供にいかが？～眠活におススメの本

一日ごとに秋深まるこの季節。夜の時間も長くなってきました。

夜といえば、そう、睡眠です。今回は眠活にピッタリの本を集めてみました。私たちの心身の健康と美容には「睡眠」がとても大切です。秋の夜長を楽しむのに、睡眠の本を読んで眠りに誘われるのも良いかも？

『深く短く眠って、朝に強くなる本』 福辻鋭記著 498.36/F84 2F和図書B  
質の良い睡眠で朝すっきり目覚めるには……。食生活や生活習慣をどのように改善すべきか、読んだ後はきっと自分の現生活を見直したくなる。

『いい明日がくる夜の習慣』 佐藤伝著 159/Sa85 2F和図書A  
夜に心地よく眠りにつくためのヒントを、52項目にわたって紹介。ひとつひとつは至ってシンプルなものばかりです。ページをめくって、気になったものから試すのも楽しそうです。

『眠りながら夢がかなう魔法の快眠術』 佐藤富雄著 498.36/Sa85 2F和図書B  
充実した仕事や勉強、幸せに満ちた人生は、しっかりとした眠りがあってこそ成立します。この本を読んだあなたもきっと眠り上手になる。

『スタンフォード式最高の睡眠』 西野精治著 498.36/N85 2F和図書B  
著者は世界一の睡眠研究所、スタンフォード大学睡眠研究所所長。日中のパフォーマンスを最大化するために、究極的に質の高い睡眠をとることを追求して書かれています。

『パパの電話を待ちながら』 ジャンニ・ロダリー著 973/R58 2F和図書B  
父親が幼い娘に毎晩電話で話し聞かせた、お休み前の短いお話を集めた本。眠る前におすすめの本です。シュールな展開に時にクスリ、胸打たれるお話に時にホロリ。

『人生を変える黄金睡眠メソッド』 ポール・マッケンナ著 498.36/Ma21 2F和図書B  
飲食物と眠りはどのように関係しているのか、眠りを助けるのに一番良い食べ物は？今の食生活を見直すきっかけになる内容です。

『ヒトはなぜ眠るのか』 井上昌次著 491.371/I57 2F和図書B  
「人はなぜ眠るのか」「不眠の埋め合わせはできるのか」「朝型と夜型はどう違うのか」など、眠りにまつわる数々の疑問に答える一冊。

『文鳥・夢十夜』 夏目漱石著 913.6/N58 2F小型本  
「こんな夢を見た。」で始まる第一夜から第十夜の短い物語、『夢十夜』。文章の抒情性、夢の中のような浮遊感は、眠る前に読むのに良いかもしれません。

3F中央ホールで展示中！  
貸出できます