

まえがき ジャック・シラク（フランス大統領） 11

序文——「シエスタ万歳！」 ピエール・ボネ（スイス経営者連盟） 15

はじめに 19

この本を書いたわけ／楽園の暮らし／世界に一つしかない本／健康と幸福——
それは簡単／昼寝とは／昔の人は昼寝の効能を知っていた／昼寝の数限りない
効能／「時間がない」はただの言い訳／この本をどう読めばいいか

第一章 生物リズム 37

時間生物学——生命リズムの研究／睡眠のリズム／少なくとも一日一回の昼寝
を／脳波とは／睡眠中の脳波／完全隔離実験／実験で明らかになった昼寝の効
用／昼寝のプロ／世界の昼寝／動物たちのシエスタ／幸福とはなんだろう？／
幸福の鍵／答えはわたしたちの中にある／睡眠の本能にはわけがある／睡眠の
精神分析／眠りの喜び、調和への道

第二章 昼寝のやり方

77

眠り方は学べる／子どもの昼寝、大人の昼寝／昼寝の姿勢／いつ昼寝をすべきか／テクニクいろいろ／どこで眠るか／昼寝の儀式／どのくらい眠ればいいのか／堂々たる昼寝、元氣回復の昼寝、瞬間休息／すぐに昼寝すべき場合／眠りを導く呼吸法／昼寝の小道具／眠っているあいだにできること／昼寝手帳をつける／正しい目覚め方／人生を変えるには／一週間シエスタ療法

第三章

昼寝は健康の源

122

ストレスと不健康は進歩のつけ／現代人は眠り下手／よい睡眠はお金より貴重／睡眠薬では解決しない／昼寝で不眠を治す／コーヒーとタバコの罠／昼寝は心臓発作の危険を減らす／昼寝とセックス／睡眠についての間違った思い込み／昼寝は不可欠／昼寝と他の健康法との比較／睡眠時間は短縮できる／昼寝——なんにでも効く薬

第四章

昼寝が引き出す創造力

153

昼寝がひらめきを生む／有名な昼寝主義者／無意識にアクセスする法／もっと

も自然な自己開発法／昼寝からアイデアを得る／昼寝中に難問を解決する

第五章

昼寝で仕事がいよいよ進む

165

偏見を正す／昼寝で効率は上がる／長く働くより効率的に働く／夜の睡眠時間もこれで減る／日本の会社とアメリカの会社は昼寝に好意的／昼寝は実りの多い投資だ／昼寝でポジティブに／夜の熟睡・快眠のために／最適な睡眠時間／あなたのストレス年数

第六章

昼寝がもたらす心の調和

186

祈りと昼寝の共通点／アルファ波は心の中への出発点／睡眠は聖なるもの／自然の秩序に従う／心の沈黙を見つける／人間の進歩を助ける昼寝／祈りのためのすばらしい時間／昼寝中に人生のヒントを見つける／もっと自由になる

第七章

昼寝上手になろう

201

昼寝上手とは？／昼寝上手はパーセント以下／誰でもなれる／昼寝上手・判定テスト／いい昼寝の見分け方

結論 昼寝を広めよう 211

昼寝が世界を変える／昼寝は健康増進に必要／財政危機にはシエスタ大臣を／
昼寝の権利／昼寝研究が進めば

エピローグ——毎日昼寝をしよう 219

シエスタ憲章 222

判定テストの結果 224

訳者あとがき 225

コンビ・ストレス計測器——昼寝の有効性を計測する 228