

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罨／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

昼寝で仕事がすすい進む

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