

## 第21回 「睡眠」で仕事を楽しめる自分に

## 今回のゲスト

0  
精神科医、西多さん  
の仕事の楽しさは？

必要な睡眠時間は、  
タスクによって違う

30代に入ると、睡眠  
に関心を持つ人が増  
えてくる理由

感情のコントロール  
に長けた人がいい仕  
事をする

### たくさん眠ればいいというものじゃない

みなさん、まずはお詫びです。「仕事の楽しさ研究所」始まって以来の大失態をおかしてしまいました！私めが、録音スタートボタンを押し忘れて、この回は、西多さんに2回お話ししていただきました。嫌な顔ひとつせずお話しして下さった西多さんに心から感謝です。それでは、今回も張り切ってまいりましょう。

普段、睡眠不足でも、たくさん眠れば疲れがとれる。そう考えて、週末はいつもよりたくさん寝る方も多いと思います。美崎研究員もそういう生活をしばらくしていました。ところが、週末になると頭が痛くなる……そんな時に読んだのが、西多さんのご著書でした。西多さんによると、必要な睡眠時間は、職業によって違うのだとか。人と会うのが多い、政治家などの仕事の場合は、短い睡眠でOK。原稿執筆など考える仕事の場合は、長い睡眠が必要なのだそうです。

自由な時間があり、寝たいときに寝ただけ寝られる若い頃と違って、仕事が忙しい。疲れているのに眠れない。睡眠不足だと体力的にきつくなってくる。——そんな事情があつてか、30代に突入すると、睡眠に関心を持つ人が増えてくるそうです。近年の睡眠の研究によると、睡眠を取りすぎている人は、病気になりやすいというデータもあるそうです。自分にはどんな睡眠が合っているのかを知ること、仕事を楽しむために大切なことなのです。

睡眠をテーマに幅広い研究をされている西多さんですが、近著の『器が小さい人』にならないための50も行動』では、“感情のコントロール”について書かれています。というのも、感情のコントロールには、睡眠をはじめとする生活の基本動作が大きく関わってくるからなのだとか。西多さんの提唱する「器が大きい」というのは、感情のコントロールが上手な人ということ。頭ごなしに怒ったり、電車など公共の場でキレていたり……そういう感情のコントロールが下手な人は、まず生活の基本動作を改めること、と西多さんは提唱しています。



西多昌規(にしだ・まさき)さん

精神科医・医学博士。自治医科大学・講師。石川県生まれ。1996年、東京医科歯科大学医学部卒業。国立精神・神経医療研究センターなどで臨床業務に従事したのち、ハーバード・メディカル・スクールにて睡眠医学の研究を行う。日本精神神経学会専門医、睡眠医療認定医など、資格多数。現在は月約300人の診療を行いながら、臨床研究や医学生・研修医の教育に携わっている。成城墨岡クリニック、スリープクリニック銀座でも診療を行っている。



「昨日の疲れ」が抜けなくなったら読む本

<http://amzn.to/ult0g9>

「器が小さい人」にならないための50の行動

<http://amzn.to/rpE4gD>



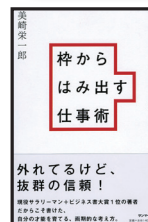
西多先生の睡眠の本を読んで、身体の休め方と仕事でのパフォーマンスの上げ方が科学的にわかりました。気力と体力は繋がってますからとても良いヒントを頂きました。

## リスナーへお知らせ！

仕事の楽しさを追求した1冊！

『粹からはみ出す仕事術』発売中

こちらをクリック！→ <http://amzn.to/dShb3l>



この番組へのご感想や、こんなゲストを呼んでほしい！  
などのご要望を随時募集しています。こちらにご連絡ください。  
a16.misaki@gmail.com

今回のゲストは・・・  
フリーライターの  
西川敦子さんです。