

報道関係各位

株式会社集英社
企画編集:株式会社ユンブル

すべての疲労は脳が原因3 <仕事編>

梶本修身 著

■新刊発売のご案内

シリーズ累計 18 万部突破！！

本書では、疲労医学の観点から

「ビジネスパフォーマンスの向上法」を説く

脳を休息させて楽にする「疲労コントロール力」を高め、脳疲労にまつわる悩みを減らし、「疲れずに効率よく仕事をする方法」を伝授します。疲労のメカニズムを科学的に解説したシリーズ第一弾の『すべての疲労は脳が原因』、食事・睡眠・生活環境での疲労予防や解消法を示した第二弾に続く、待望の第三弾です！

集英社新書では、同書と同・電子書籍を9月15日(金)に発売いたします。貴媒体での書籍案内や著者へのご取材など、ご検討いただけますと幸いです。よろしくお申し上げます。

■概要

- ・書名 すべての疲労は脳が原因3 <仕事編>
- ・著者 梶本修身
- ・定価 740円(税別)
- ・版型 新書版 224ページ
- ・発売 2017年9月15日
- ・発行 集英社新書
- ・ISBN 978-408-720898-6



■ もくじ

はじめに 脱脳疲労で仕事を効率化する
第一章 疲れない脳を作る
第二章 疲れない脳を作る鍵は「記憶」にあり
第三章 疲れを溜めない働き方を身につける
第四章 ビジネスシーンで脳疲労を予防する方法
第五章 職場で疲れない人間関係を築く
第六章 脳疲労とストレス・不調の深い関係
おわりに

■ 内 容

- ・「自律神経のトータルパワー」は、40代で10代の2分の1以下に落ちる
- ・脳疲労を防ぐ鍵は、情報の「トップダウン処理」
- ・脳を楽にする「メタ認知」と「俯瞰」
- ・「シミュレーション能力」を鍛えると情報処理が高速化する
- ・不要な情報はあらかじめ「断捨離」する
- ・「ワーキングメモリ」と情報の「断捨離」が脳の処理能力を高め合う
- ・「睡眠不足だと記憶が定着しにくくなる」のは本当
- ・「疲労コントロール力」こそが、仕事で実力発揮の元となる
- ・「60%の力で70%の結果を出す」と仕事のパフォーマンスは高まる
- ・「ヒトは手を抜くのが当たり前」の発想を持つ
- ・「目を閉じるだけ」で脳疲労は軽減できる
- ・「カフェインナップ」で午後の仕事ははかどる
- ・オフィスに固定席がない「フリーアドレス」は脳疲労につながる
- ・眼精疲労の原因は「自律神経の失調」
- ・新幹線や飛行機での「移動疲れを避ける方法」
- ・「ストレスの原因」を3つに分類して紙に書き出す
- ・「上司の感情的な怒り」は部下に伝わらない

■ 著者プロフィール

梶本修身（かじもと・おさみ）

医学博士。大阪市立大学大学院疲労医学講座特任教授。東京疲労・睡眠クリニック（東京都港区）院長。1962年生まれ。大阪大学大学院医学研究科修了。2003年～、産官学連携「疲労定量化及び抗疲労食薬開発プロジェクト」統括責任者。2006年任天堂DS『アタマスキャン』をプログラム、大ヒットして「脳年齢」ブームを起こす。大阪大学医学部発のバイオベンチャー企業を上場した経験から、現在、大阪大学大学院経済学研究科で「ベンチャービジネス創成」を担当、人気講義となっている。『林修の今でしょ！講座』（テレビ朝日）、『ホンマでっか!?TV』（フジテレビ）、『助けて！きわめびと』（NHK）などテレビ番組をはじめメディアに多数出演。睡眠と疲労に関する新常識の提案、分かりやすい解説で知られる。著書に『すべての疲労は脳が原因』、『すべての疲労は脳が原因2<超実践編>』（ともに集英社）ほか多数。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社集英社

新書編集部 金井田亜希 TEL:03-3230-6392 FAX:03-3221-4852 kanaida@shueisha.co.jp
〒101-8050 東京都千代田区神田神保町3-13-1 <http://shinsho.shueisha.co.jp/>