

# ほあ〜がんサポートネットワーク

誰もが自分の問題を解決できる「レジリエンス(回復力)」を持っています。

ほあ〜がんサポートネットワークは、そのレジリエンスを気づくための情報が得られ、あなたの生き方をサポートします。その為に、あらゆる分野でご活躍の講師をお招きして、「身体・心・スピリット」など広範囲に及ぶ話題を共有し、生き方、悩みなどの解決のヒントが得られる会です。がん患者さんとそのご家族のみならず、当講演にご興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

## 第158回講演 9月のテーマ

### 『睡眠の常識はウソだらけ』 ～資本主義の誤った睡眠知識に惑わされない知識を伝えます～

〈講演要旨〉

ショートスリーパーとは、“眠る時間が短い人”と言われていますが、私が商標を保有しているショートスリーパーの本来の意味合いは、“誰よりも睡眠のコントロールした上で、自分自身が睡眠時間を調整できる人”のことを指します。寝具や枕、睡眠薬や睡眠サプリメント、企業の売り込みのために、江戸時代まで誰も悩んでいなかった睡眠という事象に、異変が起きています。睡眠とは何のためにとっているのか？”免疫力が上がる”と言っているのにもかかわらず、実際には“こんなところで眠ったら風邪をひく”であったり、寝ている子供が掛け布団を蹴り飛ばしているだけで、冷えて風邪をひくなんていう事態も発生します。これは明らかに睡眠中に免疫力が下がっている証拠です。一つ一つ、丁寧に睡眠のときに起こっている事象を説明します。睡眠は魔法ではありません。

#### 演者 堀 大輔 講師



〈講師紹介〉日本ショートスリーパー育成協会 代表理事  
GAHAKU 株式会社 代表取締役

18歳から睡眠の研究を始め、7年の歴史を経て、世界で初めショートスリーパーになる方法を確立した。26歳から、ショートスリーパーになる方法を人に伝えることに従事し、現在では、本講座を受講している受講生は1300人を超え、睡眠の悩みを克服している。代表著書の”できる人は超短眠！”は出版から1ヶ月以内に4刷にいたるベストセラー本。また、2019年に発売された新書、”睡眠の常識はウソだらけ”についても、発売から1週間以内に2刷となっている。“記憶に残る速読”“食べない人ほど仕事ができる”“3秒で頭がさえるすごい方法”といった、様々なジャンルに精通した専門書を手がける。

先着30名程度、予約制（キャンセルもご連絡ください。）

日 時： **平成31年9月9日（月）** 13時30分～16時30分  
(受付開始 13時15分)

会 場：横浜市市民活動支援センター 4階（桜木町駅より徒歩7分）

[https://opencity.jp/yokohama/pages/gp/idx.jsp?page\\_id=10](https://opencity.jp/yokohama/pages/gp/idx.jsp?page_id=10)

お申込み先：イーハトーヴ クリニック 電話 045-902-7240 Email [✉ info@ihatovo-clinic.com](mailto:info@ihatovo-clinic.com)

参加費：**3,000円**

主催 NPO法人 ほあ〜がんサポートネットワーク

代表 医師 萩原 優 日本外科学会認定医、日本消化器内視鏡学会指導医、日本消化器病学会専門医