

## たった6分間で 脳のストレスの約7割を解消！

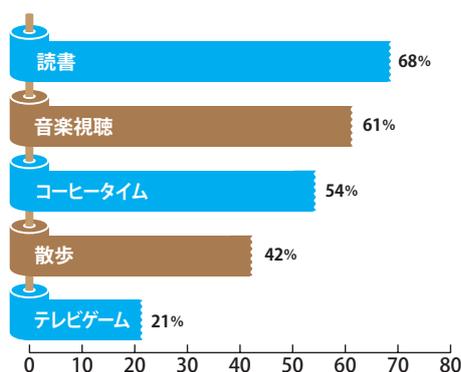
頭もお腹もスッキリ爽快のトイレでのお楽しみ 46 連発を収録。  
『ウンと楽しいトイレの過ごし方』4月5日発売  
年収 1000 万円以上の訳 4 割に共通する不思議な習慣とは？



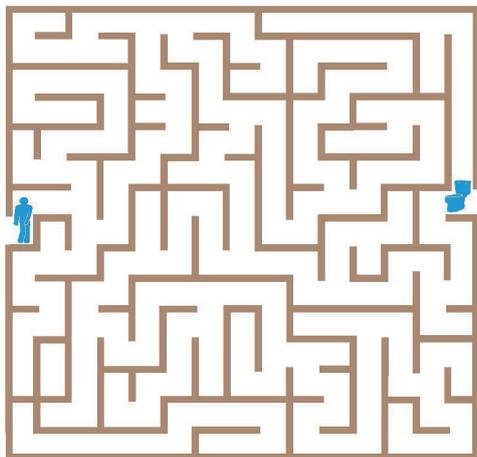
書名：ウンと楽しいトイレの過ごし方  
著者：ヒュー・ジャスバーン 文響社編集部編訳  
定価：本体 880 円＋税  
判型：136×136 上製 104 頁  
ISBN：978-4-905073-30-7



### ストレス解消の効果ランキング



トイレにたどり着こう



### ストレスの約7割が 軽減するトイレ読書の効果

イギリスサセックス大学の研究チームによれば、6分間の読書は現代人のストレスの68%を軽減させる効果があるとのこと。しかも、静かな場所であれ



### ヒュー・ジャスバーン

イギリス、ドーセット州の作家。多くの人にトイレ時間を楽しんでほしいという思いから、ライフワークとしてトイレの中で読めるスタイリッシュな本の執筆に勤しむ。

はあるほどその効果は高いそうです。奇しくも、日本人がトイレに入ってから出てくるまでの平均時間もおよそ6分。  
古来より、集中とひらめきの場所と言われてきたトイレ。クセでトイレについて本を持ち込んでしまうという人も、トイレの中で読むための本棚があるという人もいますが、実はとても合理的な効果があったのです。  
とはいえ、トイレでの読書はやや抵抗を感じる方も多いかもしれません。そんな方たちに、もうひとつ驚きの事実を。

オクゴエ研究所が、2013年9月25日〜27日に1ヶ月の小遣(10万円超えのエグゼクティブ男女：平均年収1,072万円)を対象に「月お小遣い10万円超のライフスタイル」に関するアンケート調査を実施した結果、40%の人がトイレ読書の習慣があると回答したとのことです。スキマ時間もインプットの時間として活用し、また短時間の集中した読書が気分転換につながることを経験的に知っている人が多いように見受けられました。

## トイレ読書に最適な本は？

スタンフォード大学の、同テーマの研究結果によるとストレス解消に理想的な本の内容は「簡単で、かつ集中できるものであること」であるといえます。また、我々は一時期日本でもブームとなった脳トレ本の類もリフレッシュに役立つことを知っています。

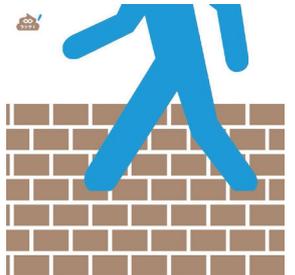
本書はトイレにまつわる、大人がついに熱中してしまうクイズ・パズルと、あまり知られていないウンチくを46個集めた本です。

トイレ読書というと、つい長居しすぎて他の人の迷惑にならないか？痔にならないか？などの不安の声も聞かれますが、この本に関してはご安心を。1

ページがどれもトイレ時間に読みきれるところで本を閉じることができません。

すべての人に身近なトイレと排泄のことなのに、意外と知らないことはかなりではないですか？

## 下痢止めと便秘薬、同時に飲んだらどうなる？



下水処理場で処理されたウンチやオシッコは、再利用されて街の●●●になっている

## 一生のうちトイレで過ごす時間は3年

トイレに関する本というと、どうしても下品でふざけたものという印象が強く、どちらかといえば子どもや男性に向けたものが多くなりがちですが、本書はピクトグラムを多用したスタイリッシュなデザインで老若男女に好感を与えます。

中身も決してどぎつい下ネタではなく、ユーモラスな役立つ知識が満載。冗談の通じる人には、本記事の前半に示した驚くべき事実も併せて伝えてあげれば、とても気の効いたプレゼントになるでしょう。

また、トイレの中で読むことを想定した表紙なので、飾っておけばオシャレなインテリアとして、あなたのトイレ空間をグレードアップしてくれるかもしれません。そして、トイレレットペーパー切れの緊急時にもなんらかの手助けになるかもしれないし：無論そうならないことを願いますが。

本書をきっかけに、ひとりでも多くの方が、「ウンと楽しいトイレの過ごし方」が出来ますように。

### 参照記事、データ

- ・6分間の読書、ストレス7割軽減  
<http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html>
- ・日本人平均排便時間  
<http://ovo.kyodo.co.jp/news/life/a-510943>
- ・年収1000万円以上のトイレ読書週間  
<https://www.atpress.ne.jp/news/39467>
- ・「月のお小遣い10万超え」稼ぐ人のライフスタイル調査  
[http://www.atpress.ne.jp/releases/39467/b\\_5.pdf](http://www.atpress.ne.jp/releases/39467/b_5.pdf)

## リリースの問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

TEL 03-3539-3737 / FAX 03-3539-3738

E-mail [info@bunkyoisha.com](mailto:info@bunkyoisha.com)