

1 世界の最新研究を エビデンスにした 元気になる方法を 紹介

この本で紹介するアクションは、国内外の大学や研究機関の科学論文がベースになっています。
ハーバード大学、NASA、東京大学、理化学研究所などで発表されている研究をエビデンスとしました。

たとえば、このような研究です。

背筋を伸ばして堂々と歩くと気持ちが悪く、積極的に歩くとさらにストレスホルモンが減少する
——ハーバード大学カディらの研究



手足の動きは、表情よりもさらに優位に感情を動かす
——エルサレム・ヘブライ大学
アヴィーゼールらの研究



完全武装昼寝

30分のマイクロスリープで能力が睡眠前よりも34%向上する
——NASA(米航空宇宙局)
ローズカインドらの研究



2 誰でも、すぐにできる アクションを集めています

- 「ジャンプやダンスなど、楽しそうな動きをすると楽しくなってくる」
 - 「動作にかけ声を足すと効果や効率が倍増」
 - 「勝負の直前は不安を書き出すことでパフォーマンスがアップ」
 - 「コーヒー豆の香りをかぐと、ストレスが緩和する」
 - 「オレンジ色のアイテムを身につけるとやる気がわく」
 - 「手浴をすると温泉に入ったのと同様のリラックス効果が得られる」
- ※いずれも科学的研究にもとづいています

3 著者は、 明治大学の名物教授!

本書の著者は、明治大学の人気教授堀田秀吾先生。エンターテイメントを取り入れた講義は「明治一受けたい授業」に選出。本業でも、言語学、心理学、脳科学などさまざまな学問分野を融合した研究で実績を残しています。

リリースに関する お問い合わせ

株式会社 文響社 広報担当
TEL 03-5575-5050
FAX 03-5575-5051
E-mail info@bunkyo-sha.com