

“早起きのプロ”塚本亮監修『早起きって、幸せ。』7/5発売 シニア世代こそ“脳のゴールデンタイム”に「朝活」を！



本誌は、60代女性向けファッション誌『素敵なあの人』の特別編集ムックです。監修は、早起きしたおかげで、偏差値30台からケンブリッジ大学まで行き、「早起きのコツ」をまとめた書籍『スゴい早起き』がベストセラーとなった“早起きのプロ”塚本亮（つかもと・りょう）氏です。

朝起きて2～3時間は脳が最も効率よく働く“ゴールデンタイム”で、新しいことや勉強をするのに最適な時間といわれています。そんな朝時間を「自分のため」だけに使い、好きなことや気になっていたことをして充実させれば、一日の質が高まり幸福感を得やすいと塚本氏は言います。近年、ビジネスパーソンの中で「朝活」が話題となっていますが、自然と早起きになってきたシニア世代こそ、より充実した人生のための朝活に向いている世代なのです。

『素敵なあの人特別編集
早起きって幸せ。』
発売日：2023年7月5日
定価：1320円(税込)

誌面では、朝習慣の基本ルールや、早起きを楽しむ方々の素敵な暮らしの紹介、起きるのが楽しみになる朝活プラン、睡眠の質を高める食事法など、「早起きって、幸せ！」と思える情報が満載です。朝時間を有効に活用して幸せを手にしてみませんか？

朝時間を楽しむ方々の真似したくなる素敵な習慣も掲載



青山多希子さん (青山さんの朝のルーティン)
(ブランドマネージャー)

無理なく続ける
ためにハードル
は低めに設定

- 6：00 起床、寝たままヨガ
- 6：30 口すすぎ、白湯、スチームタオル&スキンケア
- 7：00 孫の朝食作り、朝練習と通学見送り、散歩
- 8：00 夫婦の朝食
- 8：30 5分体操（かかと落とし、スラックレールなど）
- 8：35 ブレイクタイム（メールチェック、SNS発信）

▼10年以上続けて ▼クレイ洗顔
いる「寝たままヨガ」でスキンケア



石田純子さん (石田さんの朝のルーティン)
(スタイリスト)

「書く」ことは
心の安定剤。
脳の活性化にも

- 5：00 起床
- 5：30 朝食、身支度
- 7：00 テレビを見ながら新聞を
読む、メールチェック
- 7：45 着替え
- 8：00 「書く」時間

▼花を生ける
ように書をたしなむ



▼就寝前のルーティンは
1日4行の10年日記



～朝習慣の基本ルール～

★脳が目覚めるスイッチを入れる ★楽しいこと、ワクワクすることをする ★ご褒美ルーティンを用意する

<朝にやるといいこと>

1. 手を動かす…ToDoリストを書く、手芸や模型作り
2. 身なりを整える…化粧をする、服をコーディネートする
3. コミュニケーションをとる…友人と会う、英会話を習う
4. 声を出す…本を音読する、歌を歌う
5. 新しい料理に挑戦する…新しいレシピや食材に挑戦する
6. 体を動かす…ヨガ、太極拳、ラジオ体操をする
7. SNSを始める…自分から情報を発信する
8. ケア&メンテナンスをする…新しい美容法に挑戦する etc.



40代、50代、60代……今まで皆さんは、子育て、家庭、仕事のために忙しく生きてきたに違いありません。これからは、人に邪魔されにくい朝時間を、自分のためにだけわがままに使ってみてください。したいことだけを追求してみてください。
早起きライフスタイルは、主体的に行動して、自分で幸福をつかみ取る力を与えてくれます。

早起きを成功させたい人の質問に、
塚本さんがお答えしています！

- Q早起きしたくても、早寝できずに困っています。対策は？
Q不安で眠れません。どうしたらいい？
Q夫と起きる時間が合いません。
Q昼寝してもいいの？ etc.

監修：塚本 亮(つかもと・りょう)プロフィール **取材ご相談ください！**

1984年京都府生まれ。高校時代、偏差値30台、退学寸前の問題児から一念発起し、同志社大学に現役合格。ケンブリッジ大学で心理学を学び、修士課程修了。帰国後、京都にてグローバルリーダー育成を専門とした「ジーエルアカデミア」を設立。心理学に基づいた指導法が目ざされ、国内外の教育機関などから指導依頼が殺到。これまでのべ6000人に対して、世界に通用する人材の育成・指導を行う。著書に『ネイティブなら12歳までに覚える 80パターンで英語が止まらない！』（高橋書店）、『頭が冴える！ 毎日が充実する！ スゴい早起き』（すばる舎）、『すぐやる人』と『やれない人』の習慣』（明日香出版社）などがある。