

眠りの世界へようこそ!

2022年
5月発売

寝るのが楽しくなる 睡眠のひみつ The Magic of Sleep

ヴィッキー・ウッドゲート【著・イラスト】／山崎正浩【訳】

鮮やかなイラストや図を用いながら、睡眠のしくみや役割を、歴史、地理、動植物の生物学、人体、心理学など、関連するさまざまなトピックで簡明に解説。睡眠の大切さや、安眠のための実用的なヒントも端的に説明する。

- イラストや図を用いて、睡眠のしくみや役割を解説
- 歴史、地理、動植物の生物学、心理学ほか幅広いトピック
- 安眠のための実用的なヒントも掲載
- 7～9歳以上向けですが、中高生や大人にもおすすめ

本書の特徴



定価2,200円(本体2,000円+税) ⑩
A4変/上製/72頁

著者略歴

ヴィッキー・ウッドゲート

ヴィッキー・ウッドゲートは20年以上、イラストの仕事をしてきました。世界中のテレビ、映画、テーマパークなどで風景を描いてきたのです。そうした仕事を10年続けてから出版業界に移り、新聞、雑誌、本、広告で活やくしました。Big Picture Pressという出版社で、『Urban Jungle』と『A World of Birds』という本のイラストを描きました。住所も仕事場所もイギリスのブライトンです。ヴィッキーのウェブサイトは、<https://www.vickywoodgate.com/>です。

目次

眠りってなんだろう? / 眠るときの姿勢 / ヒバリ型? それともフクロウ型? / 眠っているときの体 / 眠りのステージ(段階) / 夢 / こわい夢(悪夢) / 歴史、神話、伝説 / 歴史の中の眠り / ベッドの歴史 / 眠りの神話と伝説 / 夜空を見上げると / 人間の眠り / 夜にはたらく人たち / 世界の人たちの眠り / どれくらい眠ってる? / 世界睡眠マップ / 自然の生き物の眠り / 鳥たちの眠り / 陸にすむ動物の眠り / 地下で眠る動物 / 海にすむ動物の眠り / 起きているのはだ〜れ? / 動物はどれくらい眠ってる? / 植物にとっての眠り / よい眠りのためのヒント集 / それ本当? / マインドフルネス / 夢日記 / よい眠りのためにできること / 用語集 / さくいん



キュートな猫のイラストで癒やされながら理解が深まる!!



著者、ヴィッキー・ウッドゲートから日本の読者へのメッセージ YouTube動画はこちら⇒⇒⇒



創元社

〒541-0047大阪市中央区淡路町4-3-6 TEL 06-6231-9010

【東京支店】〒101-0051東京都千代田区神田神保町1-2 田辺ビル TEL 03-6811-0662

FAX ご注文は今すぐ!!
06-6233-3111

※この注文書でお近くの書店さまへご注文ください。書店ご不便の場合は直送もいたします(送料360円。税込3,000円以上のお買い上げは送料無料)。

寝るのが楽しくなる 睡眠のひみつ

ISBN978-4-422-41098-2 C0047

定価2,200円(本体2,000円+税) ⑩

冊

取り扱い店名

創元社申込書

ご住所

〒

Tel ()

フリガナ

お名前