

# 仕事ファーストから体ファーストが新常識 ねむりに投資はまだ8.5%どまり

コロナ禍で働き方に変化が生じた  
ビジネスパーソンは8割超え

生活リズムに  
変化が生じた

変化は生じなかった



## 仕事ファーストから睡眠などココロとカラダ重視が新常識!

<普段の生活での優先順位>

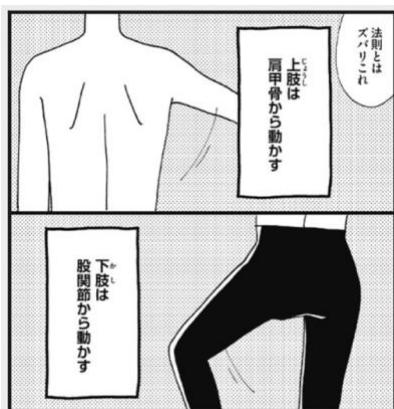
	コロナ感染拡大前	コロナ感染拡大後	
1. 仕事	20.3%	1. 家族	20.3%
2. 家族	18.0%	2. 食事	18.1%
3. 食事	22.0%	3. 睡眠	20.1%
4. 趣味	25.0%	4. 仕事	20.2%
5. 睡眠	22.0%	5. 運動	16.4%

出典：株式会社 TWO <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000017.000043581.html>

今回、自分で眠れる体に整える昼間の姿勢を“ごろ寝リセット”で改善することで、痛みや不調が軽減し、夜の質の良い睡眠へと導くご提案をさせて頂きます。

## 3つのステップで眠れるカラダに

### ③維持する⇒動きの法則



### ②整える⇒産声⇒呼吸エクササイズ



矢間あや

検索



■矢間 あや (やざま あや)

一般社団法人睡眠body協会代表理事、

理学療法士

ボディーワーク、ヨガを経て理学療法士となる。

理学療法士として約8年、延2千人の患者と接する。個々の要望に答えた個人セッションは千人を超える。

健康でやりたいことに挑戦できる人を増やすために、自身のメソッド「ゴロ寝リセット®」等を伝える伝承者を育てると共に、企業での講演や研修を行っている。



2020年9月6日発売



【本件に対するお問い合わせ】

オフィスやざま 担当：矢間あや

Tell: 080-7812-8584 E-mail: [yazama.aya@gmail.com](mailto:yazama.aya@gmail.com)