

寝る暇がないでも  
質は上げられます。  
今すぐ使える睡眠テクを集めました。



TIPS3で私は思い通りに  
起きられるようになりました!  
編集部 M.T.

働く人の疲れをリセットする 快眠アイデア大全  
定価1,540円(税込) ISBN978-4-7981-6640-7

作業療法士  
菅原洋平

SE  
SHOEISHA