

眠りをよりラグジュアリーなひとときへ。 supported by Sealy Japan



希望は未来、夢はエネルギー。 健康な睡眠で夢を充電しよう

人生を楽しむことにかけては達人級。至上の“エビキュリアン”石田純一を読み解くためのキーワードは「快」だ。彼は眠りについてどんな考えを持っているのだろう。

「まず、いつも言っていることなんです。希望というのは未来と同義語で、夢は、そのためのエネルギーなんです。そして、夢は睡眠で充電されるものだと思うんです。文字通りの“夢”を見る時間が、未来を夢見る力につながる。睡眠はそんな充電のためのものだと思います」

だからこそ、睡眠にもこだわらる。「ただ体を休める、ということじゃなくて、積極的な睡眠の仕方があっていいと思うんです。例えば、疲れてしまうと、普通はお酒でも飲んでごろごろして、となるじゃないですか。でもこれって、実は逆に体には負担になって、疲れる、気分がめいる、また疲れる、という負のスパイラルに入っちゃう。だから、お酒を飲む代わりにジョギングとか体を動かすことで疲労回復をさせる。睡眠もそう積極的に考えたほうが、しっかり休めると思っています」

アクティブに休む、という考えは日本人にはなじみが薄いとも石田は言う。そんな彼が積極的に睡眠するために選んだのはシーリーベッド。「ベッドについては、僕はもともとフワフワの中で幸せな気分を味わいたい派なんです。でも、あまり柔らかすぎると体に良くないと聞いて、少し固いマットレスを使っていたんですけど、シーリーベッドを使って、このちょうどいい弾力がある柔らかさに、これは素晴らしい！と感動したんです」

実は石田は肩に長く不調があり、「好きなゴルフや野球をやるにも支障が出るほどになっていた。マッサージや鍼灸を受けたりしたが、一向に改善されなかった。しかし、「シーリーベッドで寝たら、肩が上がるようになった」のだ。知人

の家のシーリーベッドで寝ているうちに、「なんとも言えない夢見心地で、いつしか体の痛みがなくなってきた」のだという。そして、新居を構えるにあたっては、石田自らシーリーベッドのショールームに足を運んで購入を決めた。

「シーリーはアメリカでも1番売られているベッドだそうなんですけど、分かりますね。熟睡の度合いが違う。目覚めまでノンストップ。肩は治るし、熟睡もできるし、今は家に帰って眠るのが本当に楽しみです」

体とマットレス表面の間に生まれる圧点を解消し、寝返りの回数を減らして熟睡を実現する機能「プレッシャーリリーフ・システム」を持つシーリーベッド。全米トップクラスの整形外科医が結集して開発された話にも、「納得」と石田。

「血行もよくなってると思うし、何よりも体が気持ちいい。こういう体を感じる喜びは、健康にもいいんです。日本人ってマジメだから、健康になるためには節制しちゃうところがありますが、そんなことはないですよ。シーリーベッドを使うと、寝心地も肌触りも最高で「幸せの容量」が増える気がする。それでいて、肩も上がるようになるし（笑）、健康にもなれる。人生の3分の1はベッドの中、80年生きたら27年分ですよ。高い買い物かもしれないけどそれで健康な体を残せるなら、トータルで考えると損はしないどころかおつりがくるくらい」

と、シーリーベッドにすっかりほれ込んでしまった石田。

「いい眠りがあれば、気分もよくなって機嫌もよくなる。機嫌が良ければ女の子にもモテる（笑）。シーリーベッドひとつあれば、人生に良い循環を作ることができるんです。そういうところに気を使わないでいるのは、人生に対して失礼ですよ。嘘は言いません。ぜひ一度試してみてください」



ジャケット 参考商品（フガード）、シューズ 6万1950円（チェザレ パチョッティ）【共にリッジ ビーアール03-6277-1159】、パンツ 2万6250円（PT01）【B.R.ショップ03-5414-8885】

スタイリスト：中西ナオ／ヘアメイク：せきさゆり（MERUMO）／撮影：高野裕（foto uno）

私的快眠主義

INTERVIEW 石田純一

人生の3分の1、人はベッドで過ごす——だからこそ、こだわりたい、大切にしたい“睡眠”。人はどうやって快眠を得ようとするのか、どんな眠りが快眠なのかを聞くインタビュー特集。第1回目は、エビキュリアン・石田純一である。

Sealy Story——STEARNS & FOSTER "Canterbury"

さて、石田が購入したシーリーベッドは、『STEARNS & FOSTER（スターズ&フォスター）』というラインの、『Canterbury（カンタベリー）』というマットレス（写真左）。160年に渡って高級ベッドの代名詞とされてきたシーリー社が展開する最高級ライン。ニューヨークのプラザホテルのス

イートルームに導入され、世界のVIPたちに愛されてきたのは有名な話だ。最上級の寝心地と睡眠を約束する機能とともに、素材も最上級のものを使うぜいたくな作り。「良いベッドと出会うことも、ひとつの幸せ」と石田。「日本でも、高級ホテルではたいていシーリーベッドを導入していますか

ら、泊まって寝心地を体験してみたい」。また、シーリーベッドは、マットレスだけではなく「シーツやピロケースの肌触りも最高です」と太鼓判。「僕のオススメはブランケットを敷いて、さらにブランケットをかけて寝るブランケットのサンドイッチ。あったかくて、幸せになれます（笑）」。



【東京ショールーム】

シーリーベッドをまず“体験”するにはショールームがいい。石田純一が「絶対損はない、おつりが十分来る」と断言するシーリーベッドの、カタログを見ているだけでは分からない使い心地、感触をぜひ体験してみてください。石田の言うとおり、「人生が変わります」。

【住所】東京都港区北青山2-13-5 青山サンクレストビル 2F ※東京メトロ銀座線外苑前駅3番出口から徒歩2分【営業時間】10～19時【TEL】03-5413-6600 フリーダイヤル：0120-770-366

INFORMATION



「芸能人カレー部」で石田純一のカレーを

カレー好きの芸能人が集まって、いつしか出来上がった「芸能人カレー部」。集まってカレーショップに行くだけだった部活動が、そのうち、自分たちで作って食べる、という会になり、それがついにお店になった。お店の名前は「芸能人カレー部」だ。

メニューももちろん、カレー部に所属する芸能人メンバーが考案したもの。我々が石田純一もカレー部のメンバーであり、石田が考案したのは「ヨーロッパカレー」（プレーン：680円）だ。

三種のスパイスで仕上げた大人なテイストの香り高いカレー。一番こだわったのは、食にも造詣が深い石田らしく、無添加の素材であること。推奨トッピングには、柔らかいものではなく、固くて身のしまった鶏肉をチョイスするところにもこだわりが見える（推奨トッピングを付けると980円）。現在、都内では池袋店、日吉店などがオープンしている。詳しくはお店のサイト（<http://www.currybu.jp/>）で。健康にこだわった石田純一のカレーをぜひご賞味あれ。