

# SOPHIE BOSTOCK

Sleep Evangelist on a mission: to help millions of people to help improve their health and performance, by unlocking the science of sleep and circadian rhythms.

LONDON  
SPEAKER  
BUREAU



ソフィーボストックは、睡眠と概日リズムの科学を解き放ち、何百万人もの人々が健康とパフォーマンスを改善できるように支援することを使命とする睡眠エバンジェリストです。

ボストックは、私たちが気分を良くし、最高のパフォーマンスを発揮できるようにすることに常に興味を持っています。医学と起業家精神の学位を取得した後、ロンドン大学ユニバーシティカレッジ(UCL)で心理生物学の博士号を取得しました。受賞歴のある彼女の研究は、ポジティブな感情が心臓病や仕事のストレスから身を守る理由と、仕事での幸福を促進する方法を調査しました。これは、幸福とパフォーマンスの陰の英雄の一人としての睡眠への関心につながりました。

その後、Sophie BostockはBig Healthのイノベーションリードとして5年間を費やし、新興の新興企業を繁栄している国際的なデジタル医療会社に成長させるのに貢献しました。彼女は、オンライン睡眠改善プログラムであるSleepio.comでの彼女の研究に対してNHSイノベーションアクセラレータフェロシップを授与されました。これは、現在数百万人のNHS患者が無料で利用できます。

ソフィーボストックは、オックスフォード大学の睡眠および概日神経科学研究所の共同研究者を含む、世界中の主要な科学者たちと一緒に、睡眠と職場の健康に関する研究を発表しています。

2018年に睡眠不足によって引き起こされた事故は、Bostockが睡眠の重要性の常勤チャンピオンになったきっかけとなりました。現在は国際的な講演者として、テラードキーノートスピーチ、トレーニングワークショップ、コーチングを作成して提供し、人々が日常生活をより良い感じに保ち、高いパフォーマンスを維持できるようにしています。

ソフィーボストックは定期的にメディアスリープエキスパートとして特集しています-最近ではITVの「This Morning」とITVドキュメンタリ「Why Ca n't Can Sleep」(2019年7月)。彼女は、HSBCアクセンチュア、セインズベリー、ユニリーバなどのプロのスポーツチームや企業のクライアント向けに数多くの講演を行うよう招待されています。彼女はTEDxとTalks @ Googleの講演も行っています。

## Topics

- Health
- performance
- Wellbeing
- Women