

監修者紹介

小山 博史 (こやま・ひろふみ)
医学博士。日本小児科学会小児科専門医。子どもの心相談医。生馬(いこま)医院副院長。
東京医科大学卒業後、和歌山県立医科大学小児科へ入局。岸和田徳洲会病院新生児科・新生児集中治療部(NICU)部長等を経て現職。小児科は丁寧で的確な診察に定評があり、特に夜泣き・発達外来は3ヵ月待ちの人気(要予約)。
著書に『赤ちゃん和妈妈がぐっすり眠れる安眠レッスン』(ナツメ社)、『赤ちゃんが泣かずにぐっすり眠ってくれる方法』(PHP)がある。
ホームページ <http://www.ikomaiin.com/>

三橋 美穂 (みはし・みほ)
快眠セラピスト・睡眠環境プランナー。
寝具メーカーの研究開発部長を経て2003年に独立。現在は、全国での講演や執筆活動のほか、ベッドメーカーのコンサルティング、ホテルのコーディネイト、快眠グッズのプロデューサーなど、企業の睡眠関連事業にも広く携わる。わかりやすく実践的なアドバイスには定評があり、睡眠のスペシャリストとしてテレビや雑誌など多方面で活躍中。
著書に『驚くほど眠りの質がよくなる 睡眠メソッド100』(かんき出版)、『脳が若返る快眠の技術』(KADOKAWA)をはじめ多数。監訳を手がけた『おやすみ、ロジャー』(飛鳥新社)はシリーズ累計100万部を突破するベストセラーに。
ホームページ <http://sleeppeace.com/>

Yuki (ゆき)
ベビーチネイザンセラピスト。ホリスティックビューティセラピスト。
早稲田大学政治経済学部卒業。外資系コンサルティング、外国州政府機関、PR 代理店、中米大使館、大手 IT 通信企業などに勤めながら、世界を旅し、ヨーガ、マクロビオティック、タイ式マッサージ、カウンセリング、チネイザン、経絡法、タオ指圧、アロマセラピーを習得し、全ての智慧と技術を融合させた「たまよる庵ホリスティックセラピー」を考案。自分で自分を癒すセルフセラピーの大切さを伝えるため、たまよる庵を開く。無月経をチネイザンで克服し、チネイザンで子育てする中、ベビーチネイザンを開発。一般社団法人内臓マッサージ協会代表理事。
著書に『キレイも愛も幸運も引き寄せる! 一瞬で「ミラクル体質」に変わる本』(大和出版)ほか。
ホームページ <http://www.tamayoro.com/>

ISBN978-4-434-23736-2

C0077 ¥1300E

リベラル社発行
星雲社発売
定価(本体1,300円+税)



9784434237362



1920077013002

赤ちゃんとママがぐっすり眠れる本

監修 医学博士 小山 博史

快眠セラピスト 三橋 美穂

ベビーチネイザンセラピスト YUKI

赤ちゃんとママがぐっすり眠れる本

人気の夜泣き・発達外来の最新メソッド

監修
医学博士 小山 博史
快眠セラピスト 三橋 美穂
ベビーチネイザンセラピスト Yuki

眠りの専門家によるアドバイスで

赤ちゃんとママにぴったりの

ぐっすり眠れる方法がきつと見つかります!

夜泣きの原因は「脳」にあった!

「眠る力」を引き出す 脳を育てる習慣

- ★ ねんねのお守りをつくる
- ★ 月齢ごとの安眠スケジュール
- ★ おやすみ前のマッサージ etc.

