

指導(活動)分野	睡眠の話とリラックスの話	指導 披露 講義
ふりがな	ねむりのちから(よしだようこ)	登録番号
氏名またはグループ名	ネムリノチカラ(ヨシダヨウコ)	G - 10
指導(活動)内容	・質の良い「睡眠」は健康のための第一歩。なかなかご自分で改善することが難しい対処方法を高齢の方から乳幼児までお伝えします	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・日本睡眠学会、ウェルビーイング学会、マインドフルネススペシャリスト ・睡眠改善インストラクター、『眠りのチカラ』出版 ・全国でセミナーや講演を実施 ・テレビ、ラジオ、新聞、雑誌で活動	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 夜中に何度も起きないで質の良い睡眠をとる方法

定員:なし

所要時間:50分程度

- ① 睡眠とは何が大切?
- ② 自分の睡眠を知る
- ③ 質の良い睡眠をとる10の方法
- ④ 入眠ぐっすり体操

- ・プロジェクター必要
- ・参加される方に合わせてプログラム変更可能  
ご相談ください
- 女性向け、ママ向け、高齢者向け、働く方向け、  
安全を守る方向け、リラックスしたい方、  
ストレスの多い方向け

- ・睡眠、寝かしつけ、免疫力アップ、マインドフルネスなどにも対応



### 【街の先生からひとこと】

食事・運動に気をつかう方は多くなりましたが、それを十分に生かすための「休息」つまり「睡眠」をもっと上手にとるとカラダとココロに変化が生まれます。どの世代の方にも必要な「質の良い睡眠」を是非知っていただきたいです。

