

乳幼児の睡眠コンサルタント『BABY SLEEP SCHOOL TOKYO』様とのコラボ企画

今回のインスタライブでは「一日の睡眠リズムの整え方」をテーマにお話をお聞きします。

weskiii（ウェスキー）株式会社（本社：東京都世田谷区 <https://weskiii.com/>）が運営するオーストラリア生まれのスリーピングウェアブランド「ergoPouch（エルゴポーチ）」は、乳幼児の睡眠コンサルタント『BABY SLEEP SCHOOL TOKYO』様とのコラボインスタライブの第2弾を開催いたします。



■ Instagram LIVE 配信

【配信日時】2023年11月17日（金）12：00～

【配信アカウント】

・エルゴポーチ公式アカウント

@ergopouch_japan https://www.instagram.com/ergopouch_japan/

・BABY SLEEP SCHOOL TOKYO 公式アカウント

@babysleepschool_tokyo_yoko https://www.instagram.com/babysleepschool_tokyo_yoko/

両アカウントから配信

【内容】

姉妹で睡眠コンサルタントとして活動されている、ゆいなだ陽子さん、吉岡ゆうこさんから、『一日の睡眠リズムの整え方』をテーマにお話をお聞きします。

・日中の過ごし方

赤ちゃんの1日の過ごし方を決めて、体内リズムを整えよう！

・理想のお昼寝の仕方

「お昼寝もスワドル使えるの？」

「お昼寝すると夜寝ないのかな？」などのお悩み。お昼寝の仕方をお伝えします。

・質問にお答えします！

事前に集めたストーリーズでのご質問にお答えしていきます。

■乳幼児の睡眠コンサルタント『BABY SLEEP SCHOOL TOKYO』さんについて



すべての赤ちゃんが持っている「寝る力」。正しい知識をもとにその力を引き出してあげるだけで、驚くほどぐっすり眠るようになります。

これを日本の多くのママパパに伝えていきたい！寝かしつけ負担を減らして心身共にゆとりのある毎日を過ごして欲しい！と、姉妹で BABY SLEEP SCHOOL TOKYO を立ち上げ、これまで累計 600 名以上のお子さまのねんねをサポートしています。

海外論文からの知識と科学的根拠、そして自身の経験を掛け合わせたオリジナルのメソッドで、寝かしつけや夜泣きのお悩みを解決に導きます。

子どもも親も、ぐっすり眠れるようになることで、子育てがもっと楽しく、宝物の時間になりますように。

BABY SLEEP SCHOOL TOKYO 公式サイト : <https://baby-sleepschool.com/>

【プロフィール紹介】

乳幼児のスリープコンサルタントとして姉妹で活動されているお二人について

ゆいнад陽子さん

慶応義塾大学法学部を卒業後、大手国際法律事務所に就職。

秘書業務や海外支店の立ち上げ、管理統括業務を担当し、海外駐在や海外出張で忙しく働く毎日だったが、社会に直接還元できる仕事をしたいという想いを強くし、17年のキャリアを離れ、スリープコンサルタントの活動をスタート。

寝かしつけと夜泣きをなくすことで、多くの女性の自己実現の一步に繋がると確信し、活動の場を広げている。

前職で培った分析力で、的確なアドバイスをすることが得意。

2022年には長男を出産し、生後2か月から寝かしつけゼロに、生後4か月から朝まで夜通し寝るねんねが大好きな子に育てている。

吉岡ゆうこさん

青山学院大学英米文学科を卒業後、大手企業の海外営業や国際税理士事務所のバイリンガル秘書として勤務。

2014年にオーストラリアで長女を出産。現地でネットレに会い、毎日が見違えるほど楽しくなった経験が、現在の活動の原点となる。

2018年には次女を出産し、生後2か月から現在に至るまで、2人の子どもを「寝かしつけゼロ」で育てている。

子どもの気質やご家庭に合わせた柔軟性のあるアドバイスや、きょうだい育児・幼児のねんね改善サポートも得意。

乳幼児期の規則正しい生活リズムや睡眠習慣は、子どもへの生涯にわたるギフトだと考えている。ワンオペ育児の方や働くママにも、心身共にゆとりのある毎日を提供することを目標として活動している。

■エルゴポーチとは



エルゴポーチは巻かないおくるみ(スワドル)をはじめ、心地よい眠りで健やかな成長をサポートするスリープウェアブランド。新生児から安心して使えるオーガニックコットンと、安全性を最優先に人間工学に基づいて設計されたデザインで、赤ちゃん和家人の心地よい眠りをサポートします。

新生児から使えるスワドル「コクーンスワドルバッグ」は赤ちゃんを優しく包みこんでモロー反射を防ぎ、ママのお腹の中の環境に似た程よいフィット感を再現することで、赤ちゃんが安心して眠ることができます。

公式サイト：<https://ergopouch.jp/>

公式Instagram：https://www.instagram.com/ergopouch_japan/

【商品特徴】

股関節に優しいベル型ボトムsの形状



International Hip Dysplasia Institute：国際股関節異形成協会（研究所）から「股関節に優しい」製品であるとの評価を得ています。

股関節を動かすのに十分なスペースを確保し、赤ちゃんが快適に足を動かし、『カエル足』の姿勢をとることができます。

Cocoon Swaddle/Jersey Sleeping Bag

肌に優しいオーガニックコットン



オーガニックコットンは通気性に優れており、赤ちゃんの体温が高くなりすぎることなく一定の暖かさを保ってくれる、品質の高い素材。

世界最高水準の繊維製品の安全証明「エコテックス®スタンダード100」を取得し、海外の湿疹協会からの認証も受けております。

サステナブル&エシカル



農薬や除草剤を使わず遺伝子組み換えをしないオーガニックコットンを栽培することで、使用する水の量や有害物質の排出を減らし、土壌に栄養素を与えて作物がよく育つように取り組んでいます。

製造工程では働く人々にも社会的な配慮をしており、その結果「GOTS認証」を受けています。

選べる生地ของความ

エルゴポーチは、室温に合わせて『生地の厚み』が選べるプレミアムなアイテムです。TOGは、数字が低いほど生地が薄く、TOGの数字が高いほど保温性が高くなります。暑いときは薄手の生地で涼しく過ごすことができ、寒いときは、しっかりとした厚みで暖かく過ごすことができます。毛布は必要ありません。

※TOG(トグ):スリーピングウェアの保温性を表す単位。Thermal Overall Gradeの略。



0.2/0.3TOG
(24-26°C)



1.0TOG
(21-24°C)



2.5TOG
(17-23°C)



3.5TOG
(14-21°C)