

報道関係者各位

[カテゴリー：育児・健康]

【新刊書籍のご案内】

パンパース睡眠アドバイザーが明かす 頭のいい子が育つ眠り方とは？

『頭のいい子が育つ 超・睡眠法』新刊発売

フォレスト出版株式会社は、子どもが育ちやすい睡眠環境とそのための睡眠法を紹介した書籍『頭のいい子が育つ 超・睡眠法』（遠藤拓郎・著）を発行いたしました。

「夜泣きする子どもをどう寝かせればよいか」「脳の発達に欠かせない睡眠を効果的にとらせるには？」「寝起きの悪い子どもをスッキリと目覚めさせるには」……など、子どもの睡眠は子育ての中でも悩みの深い分野です。そんな親の悩みに、オムツのパンパースの睡眠アドバイザーであり、シリーズ35万部突破『4時間半熟睡法』のベストセラーを生み出してきた遠藤拓郎先生が答えます。

「子どもをダラダラ寝かしてはいけない」など、世間に広がる「誤った常識」をただし、子どもがすくすくと育つ睡眠法を紹介することで、親の負担や悩みを解消します。

これまで「睡眠」と「育児」の分野ではベビーシッターなど睡眠のプロではない方が書いた本がほとんどでしたが、本書はTV出演多数のスリープクリニック院長という専門医が書いた睡眠・育児書です。間違った常識にとらわれることなく、最先端の研究成果をイチからわかりやすく丁寧に説明しています。生後3日から小学生まで。子を持つ親に必読の1冊です。

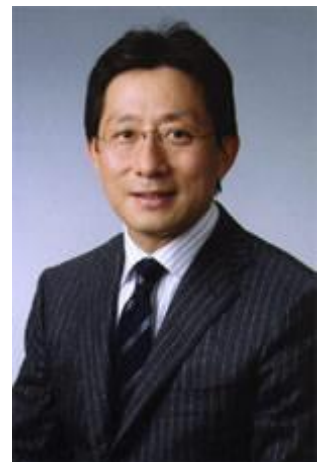


概要

◆商品名	頭のいい子が育つ 超・睡眠法
◆著者	遠藤拓郎（医学博士/スリープクリニック調布院長）
◆発売日	2014年4月7日
◆販売エリア	全国書店
◆商品価格	900円+税

◎目次

- 1章 子供をダラダラ寝かせてはいけない！
～子供の睡眠に関する基礎知識～
- 2章 子供の寝かしつけは簡単！
～今すぐ使える「テクニック」と睡眠環境の作り方
- 3章 「ウチの子病気かも……」と心配な親へ
- 4章 専門医が教える！ 頭のいい子に育つ「快眠グッズ」



◆遠藤拓郎（えんどう たくろう）

医学博士。睡眠医療認定医、精神保健指定医、精神科専門医。
東京慈恵会医科大学卒業、同大学院医学研究科修了、スタンフォード大学、チューリッヒ大学、カリフォルニア大学サンディエゴ校へ留学。東京慈恵会医科大学助手、北海道大学医学部講師を経て、現在スリープクリニック調布院長。2007年にスリープクリニック銀座、2009年にスリープクリニック青山を開設。祖父（青木義作）は、小説「榆家の人々」のモデルとなった青山脳病院で副院長をしていた時代に不眠症の治療を始め、父（遠藤四郎）は、日本航空の協賛で初めて時差ぼけの研究を行った。祖父、父、息子の三代で、80年以上睡眠研究を続けている世界で最も古い睡眠医療施設の後継者である。NHK「ためしてガッテン」、日本テレビ「ズームイン!!SUPER」、TBS「夢の扉」、フジテレビ「奇跡体験！アンビリバボー」、テレビ朝日「スーパーJチャンネル」、テレビ東京「ワールドビジネスサテライト」など、テレビ出演も多数。主な著書に、シリーズ累計30万部突破のベストセラーとなった『4時間半熟睡法』『朝5時半起きの習慣で、人生はうまくいく！』『6分半で眠れる！ 快眠セラピーCDブック』（以上、フォレスト出版）がある。

<本件に関するお問い合わせ>

担当者名：坂口惣一（編集部）

TEL：03-5229-7791 FAX：03-5229-7793 mobile:080-1049-5469

E-mail：sakaguchi@forestpub.co.jp

☆遠藤拓郎先生へのご取材は、可能な限り対応します。また書籍の献本も可能ですのでお問い合わせ下さい。