

好評につき  
増刷  
しました

# 子どもとおとなのキレイな姿勢をつくる絵本

親子で楽しめるオリジナルのヨーガ・プログラムをかわいいイラストで紹介!



幼稚園や保育園で  
まねまねヨーガを  
取り入れませんか



## 「まねまねヨーガ」が 深い眠りにいざないます

子どもがなかなか寝つかなくて困ったとき、お子さんを「まねまねヨーガ」に誘ってみませんか。子どもと一緒にからだをまんべんなく動かして姿勢を調えると、呼吸が深くなります。充分に呼吸ができると、あたまもからだもリラックスして、安心して眠りに入ることができます。お昼寝前にも効果的です。

## 姿勢が良くなると、 たくさんいいことがあります。

- ① 深い呼吸ができるので、こころが安定してきます。
- ② 快眠・快食・快便・快笑をうながし、ストレスからくる病気を防ぎます。
- ③ 集中力がつきます。
- ④ 根気、忍耐、ねばり強さができます。
- ⑤ 「ムカつく、キレル、メソメソ、クヨクヨ」が少なくなります。
- ⑥ 思いやりのある行動がとれるようになります。
- ⑦ まわりの人に「さすががしい」気持ちを与えます。

## おとなにも いいこといっぱい!

この絵本は発育・発達のプロセスにある赤ちゃんや幼児にはもちろん、こころとからだのバランスを崩しがちな思春期や青年期の方たち、日々忙しく働いて疲れているおとうさんやおかあさん、充実した老後を過ごしたい高齢者の方など、幅広い年齢のみなさんに活用いただけます。

● いうの・かの / 伊藤 佐陽子 (11月4日生まれ 午歳)  
子どもヨーガ研究者。臨床心理士、福祉レクリエーション・ワーカー、保育士、介護福祉士。著書に『はじめよう! キッズ・ヨーガ』(エンターブレイン)、共著に『あかちゃんからの自然療法』(クレヨンハウス)、『幼児体育』(樹村房) など。ヨーガあそびを実演で解説する映像教材『みんなで楽しく まねまねヨーガ』(株式会社アイフォスター) を刊行。京都西山短期大学専任講師。

● まつお すみこ / 松尾 有輝子 (11月21日生まれ 午歳)  
「Atelier 和んねず」主宰。イラストレーター、保育士、気学塾講師。おもなイラスト作品に、原田碩三著『園児の心を満たす快の保育と身体表現』、原田碩三・斎藤とみ子共著『お母さんと子どものための「足からの健康づくり」』(ともに中央法規出版) などがある。著者とは胎児期からのお友だち。

京都通信社のホームページからご注文いただけます

[www.kyoto-info.com/kyoto/](http://www.kyoto-info.com/kyoto/)

\* インターネットの注文画面の連絡事項欄に「チラシを見ました」とご記入ください

## 「まねまねヨーガ」

文・伊藤華野(いうの・かの)  
絵・まつお すみこ  
発行・京都通信社  
装丁・秋葉敦子(スタジオトラミーケ)  
B5判変形 / 本文48ページ / 上製本

税込  
1,080円

前半は、ペンギンや  
ピエロなどの  
12のポーズのイメージを  
「なぞなぞ形式」で  
楽しく紹介しています!



ぬり絵も  
できるよ!

後半は、ポーズのとり方と効果を  
イラスト付きでくわしく  
説明しています。

越智先生と著者(左)



沖縄を拠点にご活躍の  
精神科医・越智啓子先生から  
ご推薦のことばをいただきました!

## いのちを大切に 思いやりの深い子どもに育ちます

伊藤華野さんが、まつおすみこさんの絵で、わかりやすい絵本『まねまねヨーガ』を出され大好評です。小さいお子さんでもすぐにやりたくなる内容です。私も講演会の「笑い療法」で、この絵本にもあるペンギンやピエロに変装するので、ポーズを楽しむことができました! 呼吸と姿勢と自律神経が整って、自然に免疫力もアップ、気持ちも穏やかに自然にいのちを大切に思いやりの深い子どもになってきますよ! おかあさんもいっしょにすると、お子さんと息がぴったり合って、いっしょに心も身体も健康になります。寝る前に「まねまねヨーガ」を活用して、親子でぐっすり眠れるようになりますよ!

おち・けいこ ● 精神科医。(魂科医、笑いの天使)  
笑い療法、過去生療法、アロマセラピー、クリスタルヒーリング、ヴォイスヒーリングなどを取り入れた、新しいカウンセリングによる治療を実践。沖縄・恩納村を拠点に、クライアントの心(魂)の相談に応じながら、執筆活動、各地で講演会・セミナーなどに取り組む。主な著書に『人生のしくみ』、『人生の癒し』(徳間書店)、『愛のしくみ』(青春出版社) など。