

## 講師陣

### チューター（活動をサポートする先輩役）



#### ヨシダヨウコ（よしだようこ）

日本睡眠学会会員

日本睡眠改善協議会 睡眠改善インストラクター

マインドフルネスインストラクター

乳幼児睡眠アドバイザー

日本プロフェッショナル講師協会 認定講師

28年出版業界に勤務。編集、営業部門の責任者、さらに新規事業、流通、カスタマーサービスなどの部署に在職。20代前半は徹夜の連続で極端な睡眠不足から前髪だけが真っ白になり、40代は母の介護、新規事業のプロジェクトリーダー、人間関係の複雑さなどの同時負荷による体調不良を経験。介護離職は未遂に終わるものの寝具店の娘としての心地よい眠りを思い出し「睡眠の重要性」を再認識し睡眠改善の仕事を開始。

「幸せな人生を送るための睡眠」をテーマに活動中。

著書『タイプ別睡眠改善法「眠りのチカラ」』