

報道関係者各位

プレスリリース

2023年1月30日(月)

有限会社イー・プランニング

SNSで大人気のイラストレーターのいであいさんが、あるあるなオリジナルマンガと共に明日の朝から実践できる、家庭での心配や悩みが解消する具体的な習慣術をお伝えします。

『親子で変わる！ 朝が得意になるスゴい習慣』

2月1日(水)発売

本書は、朝が苦手で、子育てにも悩みを抱える親御さんのために明日の朝から悩まなくていいスゴい習慣を伝授！

是非、最後までご覧いただきたい楽しい&中身の濃い内容となっています。

<目次>

- PART 1 【生活習慣・朝のメンタル】編
- PART 2 【朝の食事】編
- PART 3 【朝の身支度】編
- PART 4 【子どもの心身の問題で困った】編
- PART 5 【親御さん】編

<書籍概要>

タイトル：『親子で変わる！ 朝が得意になるスゴい習慣』

著者：いであい

監修者：成田 奈緒子

価格：1,694円(税込)

発売日：2023年2月1日(水)

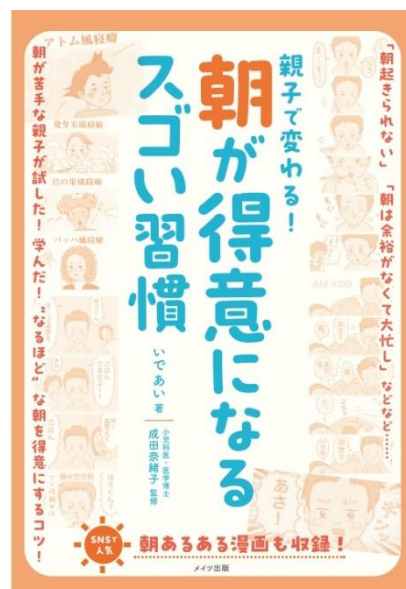
ページ数：128ページ

寸法：21x14.8x0.9cm

ISBN：978-4780426946

発行元：メイツ出版

購入先：Amazon 予約受付中 www.amazon.co.jp/dp/4780426944



■[著者] いであいプロフィール

京都精華大学芸術学部卒業・洋画専攻。

4児の母(長男.高一/次男.小6/三男.小3/四男.4才)。
イラストレーター。
ブログ、インスタで4人の息子達との日常を描いた漫画を発信中。
Instagram@ideaizo
Twitter@ideaizo
ブログ 4兄弟の母 いであいのブログ <https://ideaizo.nbblog.jp/>

■[監修者] 成田 奈緒子 (なりた なおこ) プロフィール

文教大学教授・小児科専門医

大学で教鞭を取る傍ら、主に小児の精神心理疾患の診療も行う。2014年からは医学・心理・教育・福祉を包括した専門家集団による新たな親子支援事業「子育て科学アクシス <http://www.kk-axis.org>」を開設、代表に就任。また、文部科学省や東京都教育委員会などで子どもの生活習慣を科学的に考える育児教育への提言・社会活動も行っている。

【本プレスリリースに関する取材等のお問い合わせ先】

出版・研修をコーディネートする
有限会社イー・プランニング
担当：須賀
携帯：090-2914-7780
FAX：03-3860-9191
MAIL：eplan@khaki.plala.or.jp

書籍詳細ページ

