



「眠る」も「学ぶ」も「働く」も、 体内時計を知れば変わります



体内時計にも個性があります

..... 琴 天音

- 第1章 体内時計にも個性があります
- 第2章 意のままにならない体内時計
子どもの時DSWPDだった人たちのその後
- 第3章 不適切な「働く時間」によって失われた大切なもの
- 第4章 増える不登校児童／過 労死ラインで働いている教員
- 第5章 健全な体内時計の形成と寝をぶち壊してきた
「泣けば抱っこ・授乳」の罪深い育児論
- 第6章 琴天音講演会「体内時計には逆らえない」
@事後アンケート フィードバック

琴 天音 (ことあまね) 略歴



早稲田大学文学部日文学科卒業後、スタジオミュージシャンとして歌っていたが、長男出産後くびになる。

1990年 詩集『聖子宮ーエバとマリアの狭間でー』（グループわいふ）出版後、自ら歌うスカットと組み合わせた自作詩の朗読「詩語りとスカット」の活動を始める。

1996年 詩集『アイビーの若葉』（土曜美術社出版販売）出版後、日本詩人クラブ詩書画展にも出展し始める。

1997年～2012年
ニュー・マザリングシステム研究会（NMS）で子育ての通信教育のアドバイザーを務める傍ら、『0歳からの教育』（海竜社）、『ちゃんとやる気の出せる子に』（PHP研究所）、『母子密着と育児障害』（講談社α新書）、その他多数の育児書、子育て論の執筆に本名の小松智子で参加。

2000年 半導体技術者だった夫が、半日前まで働いて急逝。

2004年 琴 天音詩書画展を開く

2011年 詩集『去っていった人 残されたものたち』と『父親が書き残した学童クラブの連絡帳』（土曜美術社出版販売）の2作で1冊を出版後、日本学の専門家であるヒラリア・コスマン氏に認められ、原文のままトリーア大学でテキストとして使用された。

2015年 電力技術者だった次男が、半日前まで働いて急逝。

2019年『体内時計には逆らえないー「眠る」も「学ぶ」も「働く」も体内時計に従えば世は変わる』（ぶれず 電子書籍）

現在、R&S睡眠リズム障害患者会会員 育眠推進協議会会員 日本詩人クラブ会員



▶ 琴天音YouTube

「体内時計には逆らえない～「眠る」も「学ぶ」も「働く」も体内時計に従えば世界は変わる～」

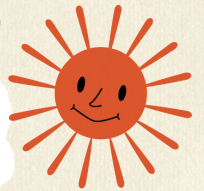
☞ こちらから視聴できます。



あなたは



夜型？朝型？



むりな早起き
たらたら遅寝

は万病の元!!

イーザイ筑波研究所睡眠障害hhc主催 琴天音講演会より

あけび書房 本体 1760円

定価 1760円
(本体 1600円+税 10%)

46判・2022年 3月発行
ISBN978-4-87154-203-6 C2047

あけび書房

TEL: 03-5888-4142
FAX: 03-5888-4448

〒167-0054 東京都杉並区松庵3-39-13-103
https://akebishobo.com/ Mail: info@akebishobo.com



----- キリトリ線 ✂ -----

ご記入の上、最寄りの書店、あるいはあけび書房へご注文下さい。

注文書	書店印・取扱先		体内時計にも個性があります () 冊 注文	
	その他・備考			
	氏名・団体名		ご担当者 氏名	
	送り先 〒() - ()		電話番号 ()	

取次帖合：日販・トーハン・楽天ブックスネットワーク・中央社・大学図書
日教販・全官報・新日本図書・鎌谷書店・JRC

発行：あけび書房 TEL.03-5888-4142 FAX.03-5888-4448