

とことん「眠り」をまじめに考えました。

十年以上にわたる研究と実績に基づき完成した「α波シンクロナイズ法」を独自に活用。

「究極の『ひと眠り』のためのCD」

「ちよつとひと眠り」は最も身近で効果的なリラクゼーション法です。

「この音楽は「短時間の気持ちよいまどろみ」と「すつきりした目覚め」をサポート致します。」

富田隆研究室と音楽家の神山純一氏が10年以上にわたる研究と実績に基づき完成した「α波シンクロナイズ法」を独自に活用。大人が聴いて、深いやすらぎの効果を得ることのできる癒しの音色TENDER TONE(テンドートーン)（特許認定第2720858号）を使用。

☆緊張過多はストレス反応の一種

現代の生活はストレスに満ちています。一口にストレスと言っても、その原因となるストレス（ストレスを生み出す刺激や状況）は実に多種多様です。環境汚染や経済問題から人間関係に至るまで、ありとあらゆるストレスの攻撃を受けているうちに、私たちの心身の健康は少しずつ蝕まれていくのです。

☆リラクゼーションの習慣が心身を健康にする。

身体を上手にリラックスさせることは身体の健康に良いばかりではなく、心理的なストレスから開放することにもつながります。そして、そのリラクゼーション法のうち最も身近でかつ効果的なのが、「ちよつとひと眠り」することなのです。この睡眠誘導CDでは、「黄金のまどろみ」をあなたに提供するために作られました。

■作曲 編曲：神山純一（かみやま じゅんいち）
1948年生まれ。CMソングからCDの作曲、編曲、テレビ音楽、コンサートの音楽監督等、クラシックからポピュラーまで幅広い分野で活躍している。全く新しい高品質の環境音楽を作り出す第一人者として注目を集めている作曲・編曲家、プロデューサー。日本作編曲家協会会員。

■監修：富田隆（とみた たかし）
著名な心理学者。上智大学博士課程修了後白百合女子大教授を経て駒沢女子大文学部教授。専門は認知心理学。

●効果には個人差がありますことをあらかじめご了承ください。



【収録曲】

1. Good Sleep ～陽だまりの中で
 2. Good Sleep ～まどろみの時間（とき）
 3. Good Sleep ～シエスタの小路
 4. Good Sleep ～爽やかな目覚め
- 【収録時間】約45分

一、〇〇〇円（税込）

【商品番号】JICS-12

【JANコード】4560346970062