

眠りとお風呂の専門家

小林 麻利子

Mariko Kobayashi

「うっとり美容」の第一人者
毎日の睡眠と入浴でキレイを手に入れる！
約3000名以上の女性の悩みを解決！

SleepLIVE株式会社 代表取締役
生活習慣改善サロンFlura主催

- 生年月日：1985年4月18日
- 出身地：京都府
- 身長：167cm

【プロフィール】

眠りとお風呂の専門家 **小林麻利子**

SleepLIVE株式会社代表取締役社長
公認心理師（登録番号：第35879号）

日本睡眠環境学会正会員

日本睡眠改善協議会正会員

日本睡眠改善協議会認定睡眠改善インストラクター

科学的根拠のある最新データや研究を基に、睡眠や入浴を中心とした生活に合った無理のない実践的な指導が人気を呼び、3,000名以上の悩みを解決。

企業向けには、睡眠に関わる事業のアドバイザー業務や、仕事のパフォーマンスを高める睡眠改善、メンタルヘルスのための科学的な心理教育等、健康経営の支援を行う。

眠りのプロ育成にも力を入れ、誰もが当たり前良質な睡眠を得る方法を理解実践し、親から子へ伝承される社会をつくるために邁進している。

また、睡眠研究所を立ち上げ、睡眠研究も行っている。

多くの書籍を出版し、テレビや雑誌などのメディアでも活躍中。

SleepLIVE株式会社：<https://sleeplive.jp/>

【略歴】

同志社大学経済学部 卒業後、大手メーカー 営業職に就く

2010年 退職後、公益社団法人アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザー取得

2011年 IHTA認定ヨガインストラクター資格取得

2011年 美容ヨガ 空 主宰@六本木

2012年 公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター取得

2012年 Flura開業

2013年 ITSA認定アロマスウェディッシュセラピスト資格取得

2014年 JADP認定メンタル心理カウンセラー資格取得

東京カルチャーセンター 食生活管理士通信講座修了

2015年 一般社団法人日本睡眠改善協議会認定睡眠改善インストラクター資格取得

JADP認定上級心理カウンセラー資格取得

2016年 温泉入浴指導員資格取得

2021年 SleepLIVE株式会社設立

公認心理師合格

【著書】

- ☆2016.11/21「美人をつくる熟睡スイッチ」（ジービー）
- ☆2018.06/07「あきらめていた「体質」が極上の体になる」（ダイヤモンド社）
- ☆2018.10/17「読むお風呂の魔法」（主婦の友社）
- ☆2019.11/15「赤ちゃん和妈妈の熟睡スイッチ」（ジービー）
- ☆2020.11/02「不美人習慣を3日で整える熟睡の練習帳」（ジービー）
- ☆2020.12/14「入浴の質が睡眠を決める」（カンゼン）
- ☆2023.1/20「小林式マインドフルネス入浴法」（Mdn）



【出演番組】

- ☆2024年
なないろ日和（テレビ東京）
- ☆2023年
午前0時の森（日本テレビ）、なないろ日和（テレビ東京）、よじごじDays!（テレビ東京）
- ☆2021年
なないろ日和（テレビ東京）、よじごじDays!（テレビ東京）
王様のブランチ（TBS）「最旬プレゼンSHOW! おうち生活向上大作戦!」（BSテレ東）
ラヴィット（TBS）、ユードキ（テレビ宮崎）
- ☆2020年
BACKSTAGE（TBS）、ユードキ 生放送（テレビ宮崎）、
なないろ日和（テレビ東京）、日曜はカラフル!（東京MX）
- ☆2019年
石橋貴明のたいむとんねる（フジテレビ）、なないろ日和（テレビ東京）
スクール革命!（日本テレビ）
オータケ・サンタマリアのの100まで生きるつもりです（テレビ朝日）
- ☆2018年
タモリ倶楽部（テレビ朝日）、林先生が驚く初耳学!（MBS）



【ラジオ】

- なな→きゅう（文化放送）ジェーン・スー生活は踊る（TBSラジオ）、
田中みな実あったかタイム（TBSラジオ）、川中美幸人・うた・心（文化放送）、
Brand New! Friday（FM yokohama）、大人のおしゃれ手帖、他多数

【雑誌】

- anan、美的、美的GRAND、LEE、からだにいいこと、MONOQLO、家電批評、LDK、
女性セブン、HANAKOママ、若々 他多数。

【監修】

- テレビ東京 ドラマ『ふろが〜る!』お風呂監修

イベント多数出演！

☆2024年

化粧品検定協会会員向けイベント

☆2023年

美的タイアップ、サウナイベント

☆2021年

11月 ウェルノートオンラインイベント 幼児の睡眠について

☆2020年

9月 ルミネ会員向けオンラインイベント

☆2019年

11月 阪神百貨店トークイベント

10月 ルミネ会員向けイベント

5月 美的18周年記念BITEKI美容塾

3月 大丸札幌イベント

3月 シティリビングイベント

3月 テンピュールイベント

2月 西川リビングイベント

☆2018年

10月 西川リビングイベント

10月 NHK文化センター京都

9月 世界睡眠会議イベント睡眠女子会

☆2017年

10月 西川リビングイベント

10月 様々なテーマでセミナーを開催！

6月 西川リビングイベント

3月 阪神百貨店イベント

3月 AEAJイベント



睡眠

×

お風呂

美容・健康

赤ちゃん・子供

香り

パフォーマンスアップ

寝具

その他多数

うっとり美容

うっとり美容とは、寝る前や入浴中の過ごし方をうっとり気持ちの良い過ごし方にチェンジし、自律神経を整えること。

その結果、良い眠りが得られ、健康や美に役立つ。

本人20代の頃は仕事の過労で睡眠不足がたり、過呼吸や円形脱毛症などに悩まされ、自律神経失調症と診断された経験が。うっとり美容でスリリと-8kgを実現。

自身も不調で悩んでいた経験を活かし、サロンやSNS、様々なメディアで日々情報を発信している。



20代の小林

睡眠とお風呂

良い睡眠を得るためのカギは体温の変動。

人は手足が暖かくなり、内臓や脳などの体の中の「深部体温」が下がるときに眠さを感じる。更に、深部体温は一旦上げてから急降下させると、より深く質の高い睡眠を取ることが可能に。そのために、お風呂で体の「深部体温」をあげることが重要になる。

お風呂と睡眠はセットで考えることを日々指導している。

グッズ・寝室環境

快適な睡眠を得るためにグッズは必要不可欠。

お風呂では水温計、入浴剤、間接照明、ブラシなど、手軽に手に入る物を紹介。

寝室では寝具だけでなく、パジャマやレッグウォーマー、アロマを紹介。

クーラーの使い方や睡眠に最適な扇風機の検証も多数実施。

赤ちゃん・子ども&お母さんの睡眠

6つのルールで寝かしつけゼロを掲げ、母子ともに快眠できる方法をデータや小林の実体験をもとに指導。「頑張る」必要がないことを説き、気が楽になったという声も多数寄せられている。

お風呂ヨガ

運動不足気味の方、よく眠れない方に。リラックス目的から、トレーニング要素の入ったポーズなども。お風呂ヨガで快眠をお約束。

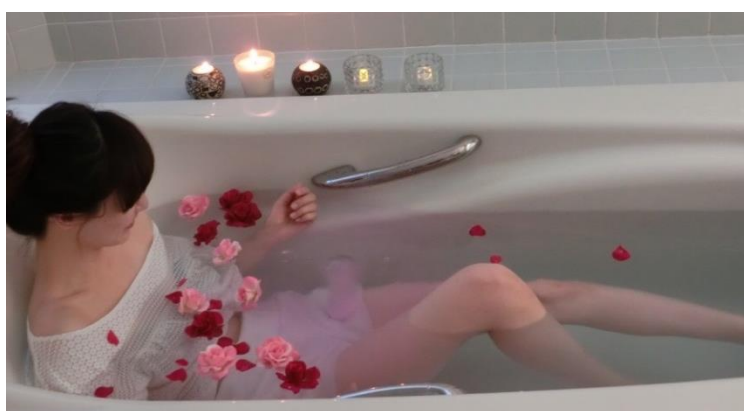


POINT

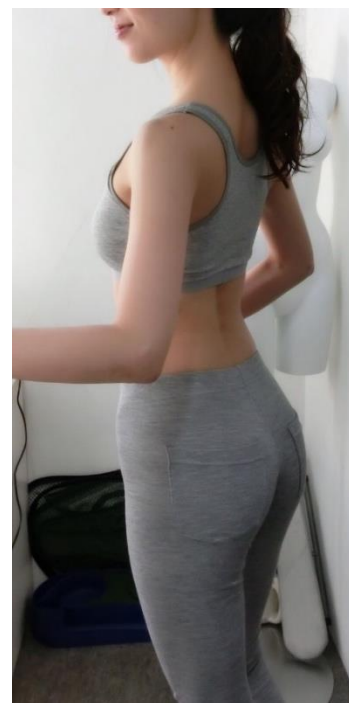
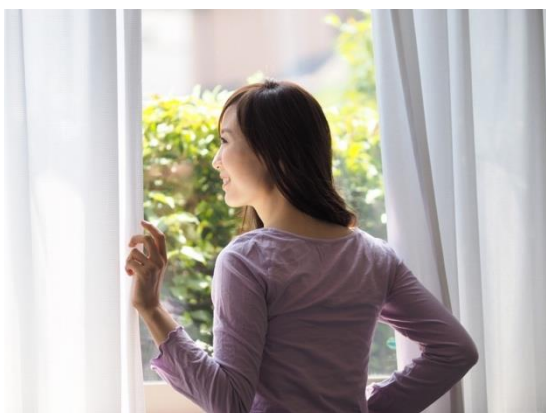
- ① 手をお尻の後ろに置き
背中を少し丸め
お腹に力を入れる
- ② 足を少し浮かせ
膝を右に倒す
- ③ 左肩を外に広げ
視線は斜め後ろに
- ④ 姿勢をキープし
鼻から息を吸い
口から細く長く息を吐く



小林麻利子、YouTubeチャンネル「うっとりTV」



毎日の入浴や睡眠を見直し、質を高めることで・・・



毎朝、スッキリ起きて、
日中はイキイキ活動ができる！
し・か・も、、、スタイルアップが叶う！
こんな「うっとり美容」提案しています。