

うちの子、どうして寝てくれないの！？ 子育ての正解探しに疲れたママ・パパへ

発達脳科学に基づく『0 歳から知っておきたい 脳が正しく育つ 子育てのきほん』9/28 発売

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2026 年 9 月 28 日（月）に『0 歳から知っておきたい 脳が正しく育つ 子育てのきほん』（監修：成田 奈緒子）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

SNS やネット上には、膨大な量の育児情報があふれています。「睡眠は何時間必要？」「好き嫌いは直した方がいい？」「習い事は早く始めるべき？」情報収集をすればするほど迷い、不安になってしまいう保護者も少なくありません。

本書は**発達脳科学の視点**から、子どもが健やかに育つために知っておきたい“子育ての基本”をわかりやすく解説した一冊です。0 歳から 5 歳頃までの子どもの発達を見据えながら、「本当にやるべきこと」と「やらなくていいこと」を整理し、保護者が安心して子育てに向き合えるヒントを紹介します。



「困った！」から子どもを知る。「育て方」よりも先に知りたい「育ち方」

子どもの発達には順序や法則があります。寝ない、偏食する、落ち着きがない、イヤイヤが激しい。

こうした行動も、発達の仕組みを知ることで見え方が変わることがあります。

本書では、「子どもはこう育つから、こう育てる」という考え方を軸に、発達脳科学の知見をもとに子どもの成長を解説。子育ての悩みに振り回されるのではなく、子どもの発達を理解しながら、健やかに育つために「ここだけは！」という育児のポイントをおさえました。



【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

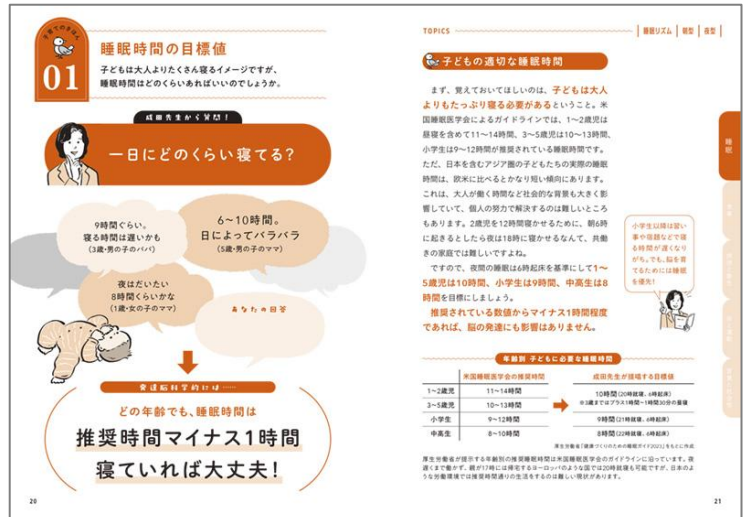
〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp

1 テーマ 3 分で読める 54 の子育てヒント

本書では、「睡眠」「食事」「排泄・衛生」「運動」「ことば」「社会性」など、0～5 歳児の子育てで悩みやすい 54 のテーマを収録。

1 テーマにつき 1～2 見開きで構成されているため、忙しい子育て中でも気軽に読むことができます。

また、各章の最後には「発達ガイド」を掲載。脳や身体の発達についての基礎知識も学ぶことができます。



【編集者より】

子どものことなんて、わからないことだらけなのに、ネット上には「育て方」の情報ばかり。

どうして誰も、子どもの「育ち方」を教えてはくれないんだろう……。

そんな違和感から、この本は生まれました。

少し先の見通しがもてると、不安やイライラに感じていたことも「次の成長のサインか!」と、愛おしさに変わることがあります。

本書が、これからの子育てがもっとラクに、もっと楽しいものへと変わっていくきっかけになれば嬉しいです。

【目次】

プロローグ/本書の使い方・観察チャートの使い方

- 第1章 脳の育ちを支える「睡眠」 01 睡眠時間の目標値/02 睡眠の必要性/03 「よい睡眠」の基準
04 体内時計/05 昼寝の役目/06 睡眠と体温リズムの関係/07 子ども・家族の生活リズム ほか
- 第2章 心と体の土台を育む「食事」 14 母乳育児/15 授乳間隔とミルクの量/16 離乳食/17 食べるときの環境/18 食事のマナー/19 食事の時間とメニュー/20 おやつ/21 食事拒否・少食 ほか
- 第3章 健康と安全を守る「排泄」と「衛生」 27 排泄リズム/28 トイレトレーニング/29 おもらし
30 おねしょ/31 うんち/32 便秘/33 体調管理とケア/34 感染症/35 免疫と清潔 ほか
- 第4章 発達のカギをにぎる「体」と「運動」 37 発達の目安との付き合い方/38 五感の発達/39 乳児期の運動・遊び/40 ハイハイ/41 幼児期の運動・遊び/42 子どもの欲求と危険な行動 ほか
- 第5章 その子らしさにつながる「言葉」と「社会性」 47 スキンシップ/48 感情の理解と表現/49 言葉
50 なにに期・なぜなぜ期/51 デジタルコンテンツ/52 コミュニケーション ほか

あとがき/注釈・参考文献

監修 成田 奈緒子 (なりた なおこ)

小児科専門医、医学博士、公認心理師、発達脳科学者。文教大学教育学部教授、「子育て科学アクシス」代表。神戸大学医学部卒業後、小児科専門医として臨床研修を開始。米国セントルイスワシントン大学医学部、獨協医科大学、筑波大学にて分子生物学・発生学・解剖学・脳科学等の研究活動を経た後、多角的な福祉・教育領域へと活動の幅を広げ、2009年に文教大学教育学部教授に就任。「子どもの脳を生活からの刺激で育てる」理論を提唱し、2014年には、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」を開設し、代表を務める。『「発達障害」と間違われる子どもたち』(青春出版社)、『その「習慣」が子どもの才能をダメにする』(SBクリエイティブ)、『子ども脳疲労』(日本文芸社)など著書多数。

【書誌情報】『0歳から知っておきたい 脳が正しく育つ 子育てのきほん』

定価 1760 円(税込) / ページ数 224/サイズ A5 / ISBN 978-4-471-03103-9

【当リースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp