

子育ての「うまくいかない」は、子どもの自律神経が助けを求めているサイン！？

『すぐ怒る わがまま 言うことをきかない 子育ての「うまくいかない」は自律神経を育てると解決する』2/26 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2月26日（木）に『すぐ怒る わがまま 言うことをきかない 子育ての「うまくいかない」は自律神経を育てると解決する』（著：吉田美智子）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

「すぐ怒る」「何度叱っても効果なし」「落ち着きがない」。これらの子育ての困りごとは、子どもの「わがまま」や「性格」が原因ではなく、自律神経が未発達なため、脳が危険回避モードに入っているだけです。

18年間で2000組以上の親子と向き合ってきたカウンセラーの著者が、ポリヴェーガル理論をベースにした子育て法を紹介。「いないいないばあ」「ぬいぐるみを抱く」「毛布にくるまる」など、シンプルだけど効果を実証されている方法で、子どもの感情コントロール力やコミュニケーション力を育てます。また、親は自律神経の仕組みを知るだけでも、子どもに自然と温かく寄り添えるようになります。

子育ての悩みは、12歳までに自律神経を育てると解決する

自律神経とは、呼吸・心拍・体温・消化など私たちの身体の働きを調整する神経のこと。それだけでなく、自律神経には「安心」と「緊張」の度合いを調整する役割があります。人間の自律神経は生まれたときには未熟で、親子の関わりや日々の経験の中で育っていきます。とくに落ち着きや気持ちの調節に関わる働きは、赤ちゃんから小学生にかけて大きく発達し、12歳ころまでに主要な機能が整うとされています。



【子育てのこんな困りごとに…】

- ◆泣いたり怒ったり、すぐ感情的になる
- ◆筋道を立てて話しても伝わらない
- ◆落ち着きがなく集中できない
- ◆引っ込み思案で、背中を押してもがんばれない
- ◆親の言うことをきかない
- ◆学校に行きしぶる/行けない
- ◆不安なことがあると引きこもる



自律神経を育てていく関わりをすると…

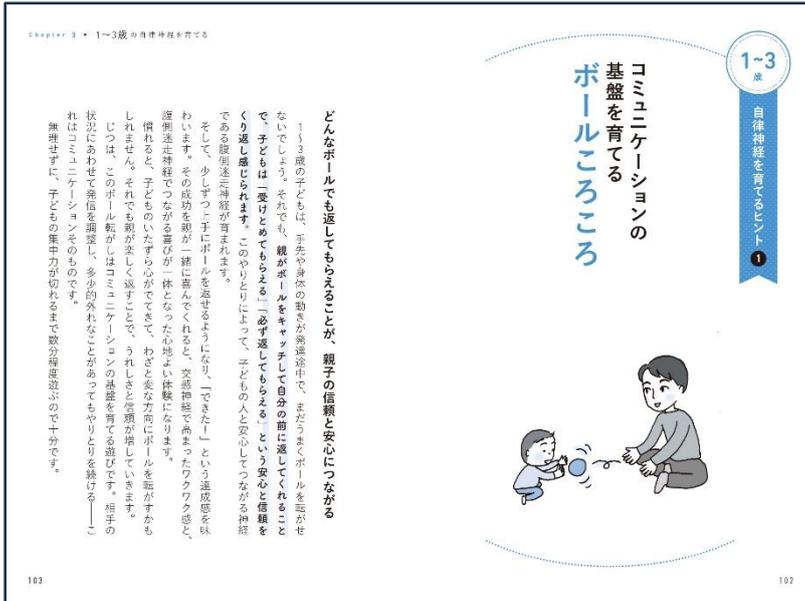
- 情緒がおだやかで、落ち着くことができる
- ストレスに強く、気持ちの切り替えができる
- ピンチのときでも冷静に対応できる
- 困ったとき、人に相談できる
- 自分のコンディションを自分で整えられる
- 周囲と歩調をあわせて行動できる

【当り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

# 効果が実証されている！ 自律神経を育てる遊びと習慣



各年齢の発達ペースに合わせて、自律神経を育てる遊びや習慣を紹介しています。ボールころがし、砂遊び、ぬいぐるみを抱く、毛布にくるまる、ないしょ話をするなど、どれもシンプルな方法ですが、トラウマケアの現場でも使われている、効果が実証されたものです。

## 【本書はこんな方にオススメ！】

- ①初めて子どもを育てる人
- ②イライラ・怒りすぎに悩む親
- ③子育てのお手本がなく、育児に自信が持てない人
- ④子どもの自律神経の乱れや不登校に悩むご家庭

## 【目次】

はじめに

Chapter 1 子どもの自律神経を育てるって、どういうこと？

Chapter 2 0歳の自律神経を育てる

Chapter 3 1～3歳の自律神経を育てる

Chapter 4 4～6歳の自律神経を育てる

Chapter 5 7～12歳の自律神経を育てる

Chapter 6 親の自律神経を整える

おわりに

著者 吉田美智子 (よしだ みちこ)

臨床心理士・公認心理師、はこにわサロン東京代表。

東京都・神奈川県・埼玉県スクールカウンセラー、教育センター相談員などを経て、2016年、はこにわサロン東京を開室。主な技法は、ユング心理学に基づいたカウンセリング、箱庭療法、絵画療法、夢分析。子育て相談、親子関係、トラウマケア、ストレスケア、アンガーマネジメントについて、ポリヴェーガル理論に基づいたサポートで2000人以上に寄り添ってきた。日本経済新聞、読売新聞、日経クロスマンなどへの寄稿のほか、テレビ出演も多数。著書に『内向的な子のすごい力』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）がある。

[HP] <https://hakoniwasalon.com>

[Instagram・X] @hakoniwasalon

[YouTube] <https://www.youtube.com/@cptsd-channel>

## 【書誌情報】

『すぐ怒る わがまま 言うことをきかない 子育ての「うまくいかない」は自律神経を育てると解決する』  
定価 1760円(税込) ページ数 272 サイズ 四六判 ISBN 978-4-471-03102-2

【当り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