

【新刊】子どもの「やる気が出ない」のは【脳内物質】のバランス乱れ?!

有田秀穂監修 親子で学べる『脳内物質のひみつずかん』

「13種類の脳内物質」をユニークなキャラで解説！ 2/24発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、各界から注目を集める「セロトニン研究」の第一人者として知られる、医師・脳生理学者の有田秀穂氏が監修した『脳内物質のひみつずかん』を2月24日(火)に刊行しました。セロトニン、オキシトシン、ドーパミンなど、心と脳を育てる【脳内物質】について、親しみやすいキャラクターにして解説する画期的な一冊。親子で楽しく学ぶことができます。



有田秀穂監修 『脳内物質のひみつずかん』



子どもの不調や悩みに、【脳内物質】の側面からアプローチ

「勉強のやる気が出ない」「すぐにイライラする」「夜なかなか寝ない」……子どものそんな姿を見て、叱った経験がある方は多いでしょう。でも実は、本人の性格や根性の問題ではなく、脳の中で働く【脳内物質】のバランスが乱れているだけかもしれません。本書では、私たちの心や体調をコントロールしている目に見えない【脳内物質】をキャラクターにして詳しく解説。とくに重要な13種類について、それぞれの役割はもちろん、その【脳内物質】を増やす方法も紹介しています。

子ども自身が「自分のせいじゃない」と気づける

全編キャラクターが満載、漢字には読み仮名がふられているため、子どもでも読みやすい本書。不調の原因を脳の仕組みとして理解することで、子ども自身が「自分はダメだ」と責めることなく、前向きに対策をとれるように！「生きる力」と「自己肯定感」を育むことにもつながります。

13種類の脳内ヒーローが登場！

「幸せを呼ぶリーダー・セロトニン先生」「やる気スイッチを押す・ドーパミン王」「集中力を高める・ノルアドレナリン殿」など、13種類の脳内物質がキャラクターとして登場。難しい脳科学の話も、イラスト付きなので、スツと頭に入ります。個性豊かで魅力的なキャラクターは、『キャラ絵で学ぶ！』シリーズ(すばる舎)、『キャラクター図鑑』シリーズ(日本図書センター)などでおなじみの人気イラストレーター・いとうみつる氏が描き下ろしました。



左から、セロトニン先生、オキシトシン母さん、ドーパミン王、ノルアドレナリン殿、メラトニンくん

■「どうすれば増える？」が具体的にわかる！

「朝日を浴びる(セロトニン)」、「親と手をつなぐ(オキシトシン)」、「卵かけご飯を食べる(アセチルコリン)」など、【脳内物質】を増やすために今日から実践できる具体的なアクションもしっかり紹介しています。



【目次】

第1章 脳内物質ってなんだろう(やる気スイッチが入らないのは、なぜ？/人間の感情は【脳内物質】で作られている/【脳内物質】はバランスが大切/【脳内物質】を元気いっぱいにして！ 他)

第2章 幸せな気持ちになる脳内物質(セロトニン先生/オキシトシン母さん/メラトニンくん/エンドルフィン選手/GABA太郎/アナンダミド嬢)

第3章 やる気スイッチをオンにする脳内物質(アドレナリン殿/ドーパミン王/アセチルコリン星人/テストステロンどん/グルタミン酸さん)

第4章 ストレスを生む脳内物質(ノルアドレナリン殿/コルチゾール氏)

■監修: 有田秀穂(ありた ひでほ)

医師・脳生理学者。東邦大学医学部名誉教授。セロトニンDojo代表。1948年生まれ。東京大学医学部卒業後、東海大学病院で臨床に、筑波大学基礎医学系で脳神経系の基礎研究に従事。その間、米国ニューヨーク州立大学に留学。東邦大学医学部統合生理学で坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究。2013年に退職、名誉教授となる。各界から注目を集める「セロトニン研究」の第一人者。メンタルヘルスケアをマネジメントするセロトニンDojoの代表も務める。著書に『スマホ中毒からの心のモヤモヤをなくす小さな習慣』(プレジデント社)、『医者が教える疲れない人の脳——「慢性疲労」を消す技術』(三笠書房)、『脳からストレスを消す技術』(サンマーク出版)など多数ある。

『頭の中にいるスーパーヒーロー 脳内物質のひみつずかん』

2026年2月24日(火)発売 定価1,760円(税込)

四六判、アジロ綴じ、カバー付き、116ページ <https://www.orangepage.net/books/2031>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部・広報担当 遠藤 press@orangepage.co.jp

【2/2】