

新生児からできるねんねママのやさしいねんトレをマンガで楽しく解説

『1日たった10分 赤ちゃんぐっすりねんね』 2/27発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、赤ちゃんの寝かしつけのお悩みを、マンガ形式でやさしく解決する一冊『1日たった10分 赤ちゃんぐっすりねんね』を2月27日(金)に刊行します。赤ちゃんの眠りについて情報発信するYouTubeチャンネルが登録者数11.6万人(※)と、子育て世代から絶大な支持を得ている小児スリープコンサルタント、〈ねんねママ〉が監修しました。

※2026年2月26日現在



～ねんねママよりメッセージ～

「毎日の子育て、本当にお疲れ様です。

最近、「あはははは！」と声を出して笑ったのはいつですか？ 思い返してみると、あまり笑ってないないかも…という方もいらっしゃるかもしれませんね。(中略)

この本は、そんな大変な日常の中でもスーッと読みやすい漫画形式で、ねんね改善のための正しい知識をお届けできるようにと願いを込めて制作しました。漫画家のまぼさんに、クスッと笑えるコミカルな表現を交えながら、わかりやすく細やかな解説で仕上げていただいたので、ぜひ声に出して「あはは！」と笑いながら読んでいただけたら嬉しいです。」 (本書「はじめに」より)

ねんねママ『1日たった10分 赤ちゃんぐっすりねんね』(帯あり)

セルフねんね続出！ 家族全員がぐっすり眠れる毎日に

全然寝ない、置くと起きる…といった子育て中の寝かしつけの悩みを解決するために、赤ちゃんが自分で眠りにつくためのトレーニング「ねんトレ」(ねんねトレーニング)が提唱されています。月齢6ヵ月ごろから実施する「ねんトレ」が多いなか、本書では、自身も2児の母である〈ねんねママ〉が、新生児から始められる「1日10分ねんトレ」を紹介しているのが特長です。また、育児漫画が人気の〈まぼ〉が、“育児あるある”をコミカルに織り交ぜながら全編マンガで描き下ろし。緊張と寝不足の日々で、活字だけを追うのは辛いという育児中の家族でも、気楽に笑いながら読むことができます。自分たちに合った「ねんトレ」を無理なく実践していくことで、少しずつ赤ちゃんが「セルフねんね」ができるようになり、気づけば家族全員がぐっすり眠れる毎日に！

4つのねんトレから、自分たちに合った寝かしつけ方法をセレクト！



①10分ねんトレ



②添い乳の卒業



③ファーバーメソッド



④スリープレディーシャッフル

【目次】

- 1章 赤ちゃんが眠くなる環境を整える(赤ちゃんの「眠い」のサイン／ぐっすり眠るための環境づくり ほか)
- 2章 月例別の活動時間と睡眠の目安って？(月例別活動時間の目安表)
- 3章 新生児期からできるやさしい「ねんトレ」にチャレンジ！(ねんトレって絶対必要？／ねんトレを始める条件とセルフねんね／方法①10分ねんトレ／方法②添い乳の卒業／方法③ファーバーメソッド／方法④スリープレディーシャッフル)
- 4章 みんなのねんトレ奮闘記(10分ねんトレを実践した低月齢ビッグベビーとど根性スクワットママの場合／抱っこひもが俺の寝床!! 抱っこでしか寝ないベビーとの壁薄マンション暮らし!!／涙の理由を教えて！ 昼夜泣き続けるわが子との長時間耐久レース ほか)
- コラム(寝返り期の夜泣き、どう乗り越える？／寝返りが始まったらスワドル卒業！／これって偏食？ 好き嫌い？ 栄養と睡眠の深い関係)



●監修:ねんねママ(和氣春花)

小児スリープコンサルタント。0～3歳モンテッソーリ教師。株式会社mominess代表。2児の母。YouTube『ねんねママのもっとラクする子育て情報局』(https://www.youtube.com/@nenne_mama)で赤ちゃんの眠りについて発信。多くの悩める親子を救う。著書に『すぐ寝る、よく寝る 赤ちゃんの本』(青春出版社)などがある。



●漫画:まぼ

イラストレーター。漫画家。2児の母。Instagram(https://www.instagram.com/yoitan_diary/)でイラストや育児漫画を投稿。仕事×育児のリアルや、自身の「偏職経歴」をコミカルに描くコミックエッセイに共感と笑いを呼ぶ。著書に『よいたん3歳、ときどき先輩。』『しおさん1歳 令和ギャル爆誕の道のり』(共にKADOKAWA)などがある。



『1日たった10分 赤ちゃんぐっすりねんね』 監修:ねんねママ 漫画:まぼ
2026年2月27日(金)発売 定価1,650円(税込) A5判、アジロ綴じ、カバー付き、196ページ
<https://www.orangepage.net/books/2033>

<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