

世田谷区立奥沢図書館

子育て支援コーナー ブックリスト

(2021年3月改訂版)



奥沢図書館
こども室キャラクター
ルンルン



奥沢図書館
こども室キャラクター
ホンタ

忙しい子育ての合間で、気持ち
が楽になるヒントがあるかもしれ
ません。
(リストの他にも、多数の子育
て関連の本を揃えています)

このリストにある本は、奥沢ほか区内の図書館で借りることができます。
 図書館をはじめてご利用になる場合は、奥沢図書館までお問い合わせ下さい。

TEL 3720-2096 FAX 3748-5183

(出版年月の新しい順に並べています)

タイトル	内容	著者	出版者 (書誌番号)	出版年
子どもも自分もラクになる 「どならない練習」	子どもへの対応方法を楽しく練習できる、話題の子育て実践講座を書籍化。「代替りの行動を教える」「気持ちに理解を示す」「ほめる」など、5つの基本的な対応方法とその練習方法を紹介する。切り取って使うカード付き。	伊藤徳馬〔著〕	ディスカヴァー・ トゥエンティワン (006218959)	2020.11
また、怒っちゃったがなくなる本 - お母さんのための アンガーマネジメント -	子どもが言うことをきいてくれない。夫が家事に協力しない…。カーッと頭に血がのぼっても怒らずに気持ちを伝えるには？「怒り」の専門家が、子育てのイライラが笑顔に変わる、怒りのコントロールのしかたを教える。	安藤俊介著	リベラル社 (006219237)	2020.11
困ったときのおへやあそび	4～8歳のやんちゃ男子とおとな1人のおうち時間をゆかいにのりきるためのアイデア集。身近なものにひと工夫を加えることで生まれるあそびや工作を紹介します。いつもと違うごはんのレシピも掲載。	近藤理恵著	かがわ出版 (006212362)	2020.10
大丈夫！あなたはちゃんと子育て してるし子どももちゃんと育てます	ほかのママと比較して落ち込む、子どもに怒りをぶつけてしまう、わが子のしつけで悩む、子どもの個性に不安を感じる…。そんなママに向けて、伝説の児童精神科医が教える最高の子育て術。松本ぷりっつのマンガも掲載。	佐々木正美著 松本ぷりっつ 〔画〕	主婦の友社 (006201801)	2020.10

<p>ママにいいこと大全 - 育児のうつヌケ95の習慣 -</p>	<p>産後のママがうつっぽくなってしまふのは、当然のこと。うつに強いマインドをつくる「行動」、親子ともにぐっすり寝られる「睡眠」、鉄不足を解消して元気な体になる「食事」に分け、育児のうつヌケ95の習慣を紹介します。</p>	<p>主婦の友社編</p>	<p>主婦の友社 (006183136)</p>	<p>2020.8</p>
<p>親子のきずなが深まる おむつなし育児 - おむつフリーでもっと楽しく -</p>	<p>おむつの中でおしっこやうんちをすることを当たり前にしなない育児法、おむつなし育児の知恵とコツを紹介。ほか、知っておきたい排泄のしくみや、0～2歳児のおむつなし生活、おむつなし育児に関するQ&A等も収録。</p>	<p>三砂ちづる著 中野美和子 医学監修 和田智代 実践指導</p>	<p>主婦の友社 (006183002)</p>	<p>2020.7</p>
<p>この子はこの子のままでいいと思える本</p>	<p>いい子だから、かわいがるのではありません。かわいがられるから、いい子になるのです。幸せな親子を増やしていきたいと願った児童精神科医・佐々木正美が伝えたかったことを、お母さんたちの悩み相談に答えながら届ける。</p>	<p>佐々木正美著</p>	<p>主婦の友社 (006175131)</p>	<p>2020.7</p>
<p>夜泣きが止まる本 - 子どもも親も毎日ぐっすり眠れる！ -</p>	<p>日本初の「夜泣き外来」医師が、子どもの夜泣き、ぐずり、早朝起き、短時間睡眠、寝かしつけの問題に悩む親に贈る本。良い眠りを得るための夜泣きの予防と対処法をわかりやすく解説する。切り取って使うすいみん日誌付き。</p>	<p>菊池清著</p>	<p>風鳴舎 (006174988)</p>	<p>2020.7</p>
<p>子どものチカラを信じましょう - 小児科医のぼくが伝えたい子育ての悩み解決法 -</p>	<p>最高の子育ては、子どもの長所を伸ばすこと！ 上手なしつけ方、才能の見つけ方、早期教育、発達障害...。小児科医37年間の経験がたどり着いた、子育ての悩みの解決法を紹介する。ミキハウス『出産準備サイト』連載を書籍化。</p>	<p>高橋孝雄著</p>	<p>マガジンハウス (006173239)</p>	<p>2020.6</p>
<p>佐々木正美の子育て百科 2 入園・入学後、子どもの心はどう成長するか</p>	<p>「子どもの中にまず育て上げなければいけないもの」「しつけに一貫性はいらぬい」...。子どもの心の名医が、子育ての意味を教えます。親・保育者・教師からの質問とお悩みに答えたQ&Aも収録。</p>	<p>佐々木正美著</p>	<p>大和書房 (006163767)</p>	<p>2020.6</p>
<p>読むだけで子育てがうんと楽しくなる本</p>	<p>「子どもの言葉を認めよう」「1ほめて1叱ろう」「親が笑うだけで子どもは幸せに」など、子育ての悩みが解決し子育てがうんと楽しくなるアドバイスを、漫画を交えて紹介します。</p>	<p>原坂一郎著 野崎武久絵</p>	<p>春陽堂書店 (006170980)</p>	<p>2020.6</p>

<p>小児科医が伝える オンリーワンの花を咲かせる子育て</p>	<p>これから育児を始めようとしている両親や、「育てにくい子」に戸惑っている両親に贈る、どんな子でも輝かせる育児法。子どもを尊重する「オーストラリア式」声かけから、「叱る」のではなく「教える」子育て法まで紹介。</p>	<p>松永正訓著</p>	<p>文藝春秋 (006164869)</p>	<p>2020.5</p>
<p>発達が気になる子の心がわかる 幸せ子育ての手引き</p>	<p>座ってられない、こだわりがありすぎる…。発達が気になる子に起こりやすいエピソードから、親や周りの人ができるかわり方のヒントを紹介。発達障害の解説を盛り込みながら、言動の背景にある気持ちを想像して説明す</p>	<p>田中康雄監修 ニシハマカオリ イラスト</p>	<p>扶桑社 (006161243)</p>	<p>2020.4</p>
<p>ふきげんな子どもの育て方 どうして、いつもイヤイヤなの？</p>	<p>なんで、ここでおこるの？ なんで、けんかしちゃうの？ なんで、ぐずぐずするの？ 子どものふきげんには理由と解決方法があります。50の「ふきげん例」への対応方法を、イラスト付きで紹介します。</p>	<p>湯汲英史著</p>	<p>岩崎書店 (006159654)</p>	<p>2020.4</p>
<p>子育てはだいたい大丈夫 小児科医ママが今伝えたいこと！</p>	<p>小児科専門医で2児の母でもある著者が、子どものために日々がんばりすぎて不安に陥りがちな保護者に、どんなことに気を付けたらいいか、どんなことは気にしなくてもいいかをやさしく伝える。『アピタル』連載に加筆し書籍化。</p>	<p>森戸やすみ著</p>	<p>内外出版社 (006144616)</p>	<p>2020.3</p>
<p>食べない子が変わる魔法の言葉 - 小食・偏食の子のママの心がラクになる本 -</p>	<p>お母さんが今抱えている心配を手放して、食卓に笑顔が増えれば、子どもは自然と自分から食べられるようになる。「食べない子」への言葉がけを大切にすることで問題を解決する、小食・偏食の子のお母さんの心がラクになる本。</p>	<p>山口健太著</p>	<p>辰巳出版 (006130363)</p>	<p>2020.2</p>
<p>医者が教える赤ちゃん快眠メソッド - 家族そろってぐっすり眠れる -</p>	<p>6時間ぐっすり続ける赤ちゃんが、3日で即寝体質に！ 医者で現役ママの著者が、234の医学論文と睡眠コンサルの経験から考案した、赤ちゃんの寝かしつけメソッドを紹介する。</p>	<p>森田麻里子著 星野恭子監修</p>	<p>ダイヤモンド社 (006127072)</p>	<p>2020.1</p>
<p>「育てにくい子」と感じたときに 読む本</p>	<p>手のかからない子がいい子だなんて大きなまちがひ。人生のどこかで、親は子どもにたっぷり手をかける必要がある - 。児童精神科医の著者がたくさんの子育ての悩みに、あたたかく、時に厳しく、真摯に答える。</p>	<p>佐々木正美著</p>	<p>主婦の友社 (006119906)</p>	<p>2020.1</p>

<p>パパ離乳食はじめます。</p>	<p>おっばいには勝てないけど、離乳食なら作れる！先輩パパである著者が体験した失敗や成功、感じたあれこれを紹介しつつ、パパでも作りやすく、ママの負担を軽減できる離乳食・幼児食のフリージングレシピを紹介します。</p>	<p>本田よう一著</p>	<p>女子栄養大学 出版部 (006112882)</p>	<p>2019.12</p>
<p>赤ちゃん和妈妈の熟睡スイッチ -寝かしつけ0秒、夜泣きもなくなる-</p>	<p>ねむいしぐさを見逃さない、ベッドで眠るクセをつける…。赤ちゃん和妈妈がぐっすり眠るための6つのルールを紹介するほか、赤ちゃんの熟睡スイッチをONにする方法、ママや妊婦さんの睡眠対策などを解説する。</p>	<p>小林麻利子著</p>	<p>G.B. (006108251)</p>	<p>2019.11</p>
<p>子育てを元気にする絵本 - ママ・パパ・保育者へ。 -</p>	<p>絵本を子育ての真ん中に！数々の絵本を自らの子育てや保育現場のエピソードを交えて紹介しながら、現代の子育てに欠かせない「絵本の力」を伝えます。『日本教育新聞』掲載を加筆修正。</p>	<p>大豆生田啓友著</p>	<p>エイデル 研究所 (006103190)</p>	<p>2019.10</p>
<p>親って大変！ 私たちの子育て手帖 - NHK Eテレ番組『すくすく子育て』 公式 -</p>	<p>NHK Eテレ「すくすく子育て」のテーマとなったさまざまな悩みの中から、理想の育児とのギャップ、子育ての孤独、ワンオペ育児、これからの人生などにフォーカスし、マンガを交えながらQ&A形式でアドバイスする。</p>	<p>NHK 『すくすく子育て』 制作班編</p>	<p>マイナビ出版 (006082475)</p>	<p>2019.8</p>
<p>非認知能力を育てるあそびの レシピ - 0歳～5歳児のあと伸び する力を高める -</p>	<p>健やかな心、将来の幸せと成功につながる、あと伸びする力「非認知能力」とはどんな能力なのかを解説。また、実際に「非認知能力」を育てるためにどんなあそびをしたらいいのかを、具体的な「あそびのレシピ」を通して紹介する。</p>	<p>大豆生田啓友著 大豆生田千夏著</p>	<p>講談社 (006064071)</p>	<p>2019.6</p>
<p>敏感っ子を育てるママの不安が なくなる本</p>	<p>びっくりしやすい、痛みに敏感、うるさい場所が苦手…。当てはまるなら「HSC = 敏感っ子」かも。敏感っ子の子育てで心がけたいことについて、国内外の文献研究と、様々な年齢や文化背景を持つ親子の事例を基に紹介します。</p>	<p>長岡真意子著</p>	<p>秀和システム (006062121)</p>	<p>2019.6</p>
<p>「ママ先生の子育て」がうまくいく 45のヒント - 母親としての悩みを解決！ -</p>	<p>「しつけ」も「宿題」もお手のもの？子どもたちはいい子に育てて当たり前？学校や園では先生、家ではお母さんの「ママ先生」ならではの子育ての悩みに答える。読むだけでラクになる&すぐに実践できるアドバイスが満載。</p>	<p>東ちひろ著</p>	<p>メイツ出版 (006064514)</p>	<p>2019.6</p>

<p>父母＆保育園の先生おすすめの 赤ちゃん絵本200冊 - 0歳・1歳・ 2歳の子どもがよろこぶ絵本 -</p>	<p>父母や保育園の先生からたくさんの支持と共感を集めた選りすぐりの赤ちゃん絵本を、絵本紹介サイト『絵本ナビ』編集長のコメントと共に紹介。ほか、『絵本ナビ』ユーザーのおすすめ絵本や、谷川俊太郎と読者の対談なども収録。</p>	<p>絵本ナビ監修</p>	<p>玄光社 (006046892)</p>	<p>2019.5</p>
<p>子育てのきほん</p>	<p>「子どもが喜ぶこと」をしてあげること。そしてそれを「自分自身の喜び」とすること。これだけで、親子関係は素晴らしいものになる。没後も愛され続ける児童精神科医による、悩めるお母さん、お父さんへ贈るメッセージブック。</p>	<p>佐々木正美著 100%ORANGE 絵</p>	<p>ポプラ社 (006042243)</p>	<p>2019.4</p>
<p>子どもも大人も絵本で育つ</p>	<p>「山あり谷あり」の子どもの育ちにしっかりと寄り添い、大人にもいろいろな発見をさせてくれるような絵本を紹介。赤ちゃんからの育ちの道筋も、発達心理学の視点の視点を織り交ぜながら示す。</p>	<p>湯澤美紀著</p>	<p>柏書房 (006034708)</p>	<p>2019.4</p>
<p>子連れ防災BOOK - 全災害対応！ 1223人の被災ママパパと 作りました -</p>	<p>家族と子どもの安全と笑顔のために必要な防災とは？ 地震などに被災したママ達の声をまとめ、それに対応するための防災術を伝える。また、災害支援に携わる医師や防災士ら、専門家の協力を得て、心身のケア等も伝える。</p>	<p>ママプラグ著</p>	<p>祥伝社 (006027320)</p>	<p>2019.3</p>
<p>保育士が教える「子育て」の正解</p>	<p>夜泣きで寝不足、どうすれば楽になる？ トイレトレーニングの成功のヒケツとは？ 0～5歳児の子育ての悩みをベテラン保育士がすべて解決！ 年齢ごとのリアルなエピソードと対処法を「マンガ＋解説」で完全再現する。</p>	<p>須貝美香著</p>	<p>幻冬舎メディア コンサルティング (006036418)</p>	<p>2019.3</p>
<p>子育てが上手くいく！ 「ママのココロ貯金」のすすめ 親と子の自己肯定感を上げる 33のポイント -</p>	<p>子どもの心を満たすと、子育ては驚くほどラクになる！ 子どものやる気と自信を引き出す「子育ての正解」を伝えるとともに、ママの「ココロ貯金」を上手にためて、なおかつ子どもにも「ココロ貯金」を貯める方法を紹介する。</p>	<p>東ちひろ著</p>	<p>メイツ出版 (006024046)</p>	<p>2019.2</p>
<p>子育てママがほっとする 魔法の言葉</p>	<p>子育てにちょっと疲れている、自分の子育てが正しいのかわからなくなっている…。そんなママのために、心がふ～っと軽くなる「子育ての名言」を古今東西から選び、エピソードとともに紹介。先輩ママの言葉も掲載。</p>	<p>西沢泰生著</p>	<p>秀和システム (006017585)</p>	<p>2019.2</p>

子どもが幸せになることば	子どもに「言いがちなことば」を、子どもの元気を引き出し、親の気持ちもラクになる「信じることば」に変えよう。4人の子をもち、親の悩みに20年寄り添ってきた医師が、子どもも親も幸せになる「言葉がけ」の習慣を紹介。	田中茂樹著	ダイヤモンド社 (006028888)	2019.2
パパとママの育児戦略	子育てパパを支援する日本一の団体が教える、家族をHAPPYにする育児戦略。共働き夫婦が仕事と家庭を両立するために、出産前から職場復帰後までどのような戦略が必要であるかをわかりやすく解説する。	ファザーリング・ ジャパン著	repicbook (005977053)	2018.10
ママが楽になる絵本レシピ31 子育ての悩みには「絵本」が効く！！	育児は苦勞の連続。そんな時、絵本を読むだけで子どもが素直になり、問題が解決する！元テレビ局のアナウンサーが、親子の時間が豊かになる絵本の読み聞かせ方法を紹介する。	景山聖子著	小学館 (005983334)	2018.10
子どもの発達に「あれ？」と思ったら 読む本 - ママとパパへのエール -	どんな心構えでいればいいか、愛が伝わる向き合い方とは。障がいを持つ子どものママとパパの気持ちが楽になり、前向きに生きていけるように、「発達」の専門家が、障がいを持つ子どもの育て方をわかりやすく解説する。	津田望著	幻冬舎メディア コンサルティング (005954978)	2018.7
3歳までのかわいがり子育て - たっぷり甘えてのびのび育つ！ -	「抱っこ」といわれたら好きなだけ抱いてあげる、もっと遊びたいと言うなら、好きなだけ遊ばせてあげる。児童精神科医として多くの子どもたちや親たちと接してきた著者が、子どもを幸せにし親も幸せになる子育てを伝える。	佐々木正美著	大和書房 (0059544747)	2018.7
佐々木正美の子育て百科 - 入園・入学前に親が しておきたいこと -	急がなくても大丈夫です。子育てに近道はありません。しつけることと叱ること、子どもがウソをついたとき、園が楽しくなるために必要なこと…。子どもの心の名医が、子育ての大切な基本を教えます。Q & Aも収録。	佐々木正美著	大和書房 (005946762)	2018.6
ママと赤ちゃんのぐっすり本 - 「夜泣き・寝かしつけ・早朝起き」 解決ガイド -	睡眠環境、幸福度など、3つの睡眠の土台を徹底的にチェック。それができたら、ひとりで寝つける「セルフねんね」にチャレンジ！科学的根拠から生まれた子どもの睡眠改善プログラムを紹介します。月齢別スケジュールも収録。	愛波文著 西野精治監修	講談社 (005945305)	2018.6

<p>0歳児とのあそびかた大全 - 0～11か月 -</p>	<p>0歳児の赤ちゃんの能力を育むために必要な「あそび」。それはお母さんお父さんにとっても楽しい親子の時間です。お世話や家事のあいまにできる気楽なあそびのアイデアとポイントを、発達段階別に愉快的イラストで紹介します。</p>	<p>汐見稔幸監修 栗生ゑみこ絵</p>	<p>大泉書店 (005927437)</p>	<p>2018.4</p>
<p>目指せ！夫婦ツーオペ育児 ふたりで親になるわけで</p>	<p>夫とフェアに家事育児を分担し、いがみ合わずに暮らすべく20のルールを決めました！夫婦でできることとはなにかを考え、試行錯誤した著者が、産前産後の夫婦関係をさらけ出したエッセイ漫画。</p>	<p>水谷さるころ著</p>	<p>新潮社 (005930124)</p>	<p>2018.4</p>
<p>赤ちゃんが夜早く、 長く眠るかんたん ねんね トレーニングBOOK - 0歳でも、1歳からでも大丈夫! -</p>	<p>夜泣きや寝かしつけに困っているママに向けた、赤ちゃんの睡眠本。赤ちゃんの眠りについて解説し、「最短2日のスピードねんねトレ」など寝かしつけテクニックを紹介。心理学や東洋医学の知識も盛り込む。</p>	<p>伊藤かよこ著 まやひろむマンガ</p>	<p>日本実業 出版社 (005905516)</p>	<p>2018.2</p>
<p>マンガでわかる怒らない子育て -自分からできる子に育つ-</p>	<p>イライラしないママになるために、「怒り」とうまく付き合おう！子育て中の親に役立つアンガーマネジメントのテクニックやトレーニング方法を、マンガを交えて紹介します。自分の「怒りの癖」がわかるセルフチェックあり。</p>	<p>安藤俊介著 長縄史子著 うだひろえ漫画</p>	<p>永岡書店 (005905457)</p>	<p>2018.2</p>
<p>絵本とおもちゃでゆっくり子育て - 0歳から幼児までの -</p>	<p>スマホより、アナログなものを使って子育てをしてみませんか？ハイハイ、立ち、イヤイヤ期…。0歳から幼児までのそれぞれの時期に合わせて、適した絵本とおもちゃを紹介します。小学校へ入るための準備も掲載。</p>	<p>柿田友広著</p>	<p>マイルスタッフ (005892344)</p>	<p>2017.12</p>
<p>感情的にならない子育て -イラストでよくわかる-</p>	<p>感情的になる自分に自己嫌悪を感じている子育て中のママ・パパに向けて、イライラせずに、子どもと向き合い、子どもの心を育む子育て法を伝授する。イラストレーター上大岡トメのマンガと挿絵も掲載。書き込み欄あり。</p>	<p>高祖常子著 上大岡トメイラスト</p>	<p>かんき出版 (005867489)</p>	<p>2017.10</p>
<p>はじまりは愛着から 人を信じ、自分を信じる子どもに-</p>	<p>愛着とは親から無条件に、十分に、永遠に愛されるという実感を基盤にして、母親との関係で育まれるもの。児童精神科医である著者が、子育てをする時に心に留めておきたいことを綴る。『暮らしの手帖』連載を単行本化。</p>	<p>佐々木正美著</p>	<p>福音館書店 (005853027)</p>	<p>2017.9</p>

子育てを元気にすることは -ママ・パパ・保育者へ。-	子どものことをとことん考えてきた人たちの言葉を引用しながら、いまの時代に生きる母親と父親、そして保育者たちに伝えたいメッセージをまとめる。『日本教育新聞』連載に加筆・修正し書籍化。	大豆生田啓友著	エイデル 研究所 (005825075)	2017.6
怒らないですむ子育て -そのイライラは手放せませす-	子育ては「つい怒ってしまう」ようなシーンの連続。日本における対人関係療法の第一人者が、「つい怒ってしまう」シーンを、子どもの力に気づいたり、伸ばしたりするシーンに変えるための視点転換のコツを紹介する。	水島広子著	小学館 (005809747)	2017.4
子育てのイライラ・怒りに もう振り回されない本 -お母さんのための アンガーマネジメント入門-	イライラ・怒りに悩んでいるお母さん達が感情に振り回されないための方法を、アンガーマネジメントのプロがやさしく指南。怒りの鎮め方や、怒りとのつきあい方、子どもの心にしっかり届く叱り方などを詳しく伝える。	篠真希著	すばる舎 (005805225)	2017.4
ママも子どももハッピーになる！ がんばらない子育て	子育てはイライラやモヤモヤがいっぱい！ 大変なときは、どうやってしのげばいいの？ 今子育てで悩んでいる人、がんばっている人に向けて、著者の体験と多くの親子から学んだ考え方のヒントを伝える。	高見知日子著	すばる舎 リンケージ (005776968)	2017.1
子どもの「いや」に困ったとき読む本 - どうやってしつければいいの？ -	「ママじゃないといや！」「買って買って！」など、言い出したらきかない子どもにどう関わればいいのか。乳幼児期に育てたい感情コントロールの基礎の部分に焦点を当て、Q & A形式で具体的な場面での対応を示す。	大河原美以著	大和書房 (005722966)	2016.8
子どもの心の育てかた	子どもにとってもっとも大切なものは、どこでも根を張り花を咲かせることができる、あたたかくて強い心。長年、児童・青年・家族の精神医学の臨床に携わってきた著者が贈る、全ての子どもと共に生きる人々へのメッセージ。	佐々木正美著	河出書房新社 (005714876)	2016.7
佐々木正美先生の 子育てお悩み相談室 -不安、イライラが消えてゆく-	口元のくせ、人見知り、運動が苦手…。児童精神科医の著者が、子育てのお悩みに効く32の処方箋を紹介する。子育て世代に贈る、珠玉のアドバイス集。『Comomo』連載をもとに書籍化。	佐々木正美著	主婦の友社 (005668483)	2016.4

3歳までの子育てに大切な たった5つのこと	遠くから見守る、ほほ笑みを返す、泣いたらあやす、できるまで待つ、いっしょに遊ぶ。たった5つのことを心がけるだけで、子どもがみるみる変わります。ママ&パパ、保育園・幼稚園の先生のためのハッピー子育てレッスン。	佐々木正美監修	講談社 (005240543)	2013.5
子どもへのまなざし	子どもは人とふれあいながら育つことが大事。つぎの世代を生きる子どもたちを豊かに健やかに育てることは大人自身も自分を大切に生きること。児童精神科医が語る乳幼児期の育児の大切さ。「続編」「完編」も出版されています。	佐々木正美著	福音館書店 (003107879)	1998.7

内容については、「週刊新刊全点案内」(株)TRC図書館流通センター発行)に準拠