

子育てをがんばる保護者のみなさんへ

おすすめ本の紹介

「子育ては大変!」「大変だけど楽しい!」

子育て真っ最中の今、子どもと向き合う中で
いろいろな感情が湧いてくると思います。

子育てをがんばる皆さんへ思いを込めて、
気持ちに寄り添い、力づけてくれる本を

こども図書室から選んでみました。

元気が出る一冊と出会えますように。



子育てを元気にすることば

大豆生田 啓友 著 エイデル研究所

NHK「すくすく子育て」でおなじみの

“まめ先生”による子育ての本。

幼児教育の専門家大豆生田先生も、

ご自身の子育てでは

悩みがつきなかったと言います。

そんなとき心の支えとなったことばが

この本にまとめてあります。

子育てと向き合う力が

湧いてくる一冊。



なりたい母ちゃんになれないが

失敗たくさん時々晴の迷走育児録

須藤 暁子 著 集英社

子どもにとって最高のかあちゃんは

「そのままの私」

理想の子育てを思い描くと

現実の自分と比べて苦しくなることがあります。

「笑ったり泣いたり怒ったり、

いっぱい失敗して、子どももお母さんも自分を

許すことができればきっと楽しい。」

と信じて子育てと向き合う筆者の姿に

読むと元気が出る一冊。



ママは悪くない！

子育ては“科学の知恵”でラクになる

ふじい まさこ 著 主婦と生活社

NHKスペシャル「ママたちが非常事態!?」取材班監修

ママは自分を責める必要はなかったんです

幸せの絶頂であるべき産後に起こる
“強い不安と孤独”。

産後のママを疲弊させ、うつにまで追い込む謎の現象はなぜ起きるのか。その理由を科学が教えてくれました。自分を責めなくてもいいと心がホッとする一冊。



お父さん、
だいじょうぶ？
日記

加瀬健太郎

お父さん、だいじょうぶ？日記

加瀬 健太郎 著 リトルモア社

これは家族の日記です

カメラマンのお父さんが独自の視点で撮りためた家族の写真を日々の記録とともに紹介しています。頼りないお父さんの姿ありのままに表現する日記に、ついつい笑ってしまい、どこの家も同じだなあと見える一冊。笑って泣いて、深呼吸みたいな子育てで写真。読むほど元気が湧いてきます！

夫による、産後のリアル妻レポート

産後が始まった！

渡辺 大地 著 KADOKAWA

本当のイクメン！って？

パパの視点からママの日々の育児を観察し、男女の産後の日々の感じ方の違いをわかりやすいマンガで表現しています。産後にはじまる夫婦の溝＝「産後クライシス」を、著者の経験のもとで明らかにした本です。パートナーともっと理解し合いたい時に一緒に読んでみてください。



本当の頑張らない育児

やまもと りえ 著 集英社

子育ては大変！大変だけど楽しい！

頑張り屋さんの主人公が、子育てを通して、もう一度自分とパートナーと向き合う物語。十人十色の夫婦と子育てのカタチを主人公と一緒に考えてみませんか？パートナーとの関係に悩んだら「わたし達らしい子育て」を一緒に考えるチャンスかも。