

『新米パパの子育てのミカタ』

1

石丸大志／著

ロングセラーズ(599)

著者は3児のパパ。パパの子育ての役割とは何か。ママたちの声を紹介しながら、子育て中のパパたちへ向けた子育ての大切なポイントを紹介します。

『キレイにくい子どもを育てる。』

2

親子のアンガーマネジメント』

本田恵子／編著 岩谷由起／著

講談社 (379.9 ホ)

自分の感情や考え方に何が起きているのかを理解して、自分の気持ちを適切に表現することを「アンガーマネジメント」といいます。幼児から高校生までの子どもの気持ちに寄り添うアドバイスが多く書かれています。

『子育てはしんどい。だから私は』

3

子どもと一緒に旅にでる』

おかんトラベラー／著

グラフィック社(290.9)

著者が3人の子どもを連れて世界一周の旅を通して子どもと本気で向き合った200日間の記録です。子育てに悩んでいるママ・パパ必見です。

『天女銭湯』

4

ペクヒナ／作 長谷川義史／訳

ブロンズ新社 (E テン)

ふるーい銭湯にいた不思議なおばあちゃんは、「天女」でした…。日本語訳だとなぜか大阪弁表記ですが、それが不思議と世界観にマッチする、素敵な韓国絵本。ハングル表記版もあります。

『もうすぐ大人になる君が』

5

知っておくべき13歳からの民法』

岡信太郎／著

扶桑社 (Y32)

「民法」と聞くと難しいことのように感じますが、簡単に言ってしまうと「仕事や生活に関するルール」です。大きくなってきたお子さんと、楽しくルールを学んでみませんか？

『マンガでわかる！』

6

産後うつ？と思ったら読む本』

立花良之・細川モモ／監修

主婦の友社 (493.764)

誰にでも起こりうる産後うつ…。パパもママも助けて！と言ってください。適切な治療とサポートを受けることで、きちんと問題を改善するアドバイスや対応を理解できます。思い迷わずに相談しましょう！

こそだてのわっか

こそだてのわっか

おすすめの本のブックリスト

「こそだてのわっか」は永山図書館の子育て情報コーナーです。子育てに関する情報や子育て中のママ・パパに役立つ本の紹介をします。



© 多摩市立図書館

2025年2月

多摩市立永山図書館

★1 パパの子育て

請求記号	タイトル	著者	出版社
379.9 タ	父親が知らないマズイ「女の子」の育て方 ー娘が社会に出たときに困らないようにー	高橋博／著	秀和システム
599	パパのための育児クイズ 115-ふたりの子育てが もっと楽しくなるー	高橋幸恵／著	クロスメディア・ パブリッシング
91.T ハラ	お父さんとお話のなかへー父と子のお話 12 か月ー	原正和／著	本の泉社

★2 家族みんなの気持ちのコントロール

請求記号	タイトル	著者	出版社
599	子育てがつらいと思うあなたへーママが笑うと こどもも笑う ころとヨガとマインドフルネスのお話ー	寺崎しのぶ／著	Clover 出版
367.3	子育てのイライラ・怒りにもう振り回されな い本ーお母さんのためのアンガーマネジメント入門ー	篠真希／著	すばる舎
14	心が元気になる本(1)イライラ、クヨクヨど うすればいいの?ー悩む・いらつく・心のしくみー	大河原美以／監修	あかね書房

★3 しんどい時の処方箋

請求記号	タイトル	著者	出版社
367.3	NVC 非暴力コミュニケーションワークブック ー親と子どもが心でつながる「キリン語」の子育てー	koko／著	小学館
599	育児ハックーパパもママも必読! 子育てがラクになるノウハ ウを集めたー	ヨッピー／著	KADOKAWA
049	3・4・5 歳のこどもの「なんで?」早引き事典 Light	主婦の友社／編	主婦の友社

★4 外国語(母語)を楽しむ

※二段表記は日本語・外国語それぞれ所載あり

請求記号	タイトル	著者	出版社 (日本語のみ)
Eネス	(日本語)ねずみくんのチョコッキ	なかえよしを／作	ポプラ社
82.E	(中国語)鼠小弟的小背心	上野紀子／絵	
Eユキ	(日本語)ゆき	ユリ・シュルヴィッツ／ 作	あすなろ書房
83.E	(英語) Snow		
Eト	とおもったら… (日本語とイタリア語の併記)	イエラ・マリ／さく	ブロンズ新社

★5 「大人」に近づいたわが子と学ぶ

請求記号	タイトル	著者	出版社
Y366. 29	フレーフレー!就活高校生ー高卒で働くことを考える ー	中島隆／著	岩波書店
Y33	13 歳からの 3000 円投資生活ー生お金に困 らない!ー	横山光昭／著	アスコム
367.3	卒母のためにやってみた 50 のことー思春期の子 どもを持つ母必携! がんばる母さんやめましたー	田中千絵／絵と 文	大和書房

★6 パパもママも産後ケア

請求記号	タイトル	著者	出版社
493. 764	ママにいいこと大全ー育児のうつまけ 95 の習慣ー	主婦の友社／編	主婦の友社
599. 04	お母さんが 1 番!からの解放ー「固定観念」と 「思い込み」を捨てる!!ー	てらいまき／著	KADOKAWA
598.2	パパになる前に知っておくべき 11 のこと	川村美星／著 川村明緒／監修	幻冬舎
493. 764	さよなら、産後うつー赤ちゃんを迎える家族のこころ のことー	村上寛／著	晶文社