

子育てをがんばっている、あなたへ

子どもの発達や心のケア、親の気持ちの整え方、そして将来への備えまで、あなたの子育てに寄り添う図書をご紹介します。毎日が、少しでも楽になるヒントを見つけてください。

※書籍右横の番号はセンターでの検索番号です。



健康ライブラリー イラスト版
子どものこころの発達が
よくわかる本

2024 年 講談社
坂上裕子（著）

[900-4]

「うちの子はこれでいいの？」と思ったら、この本を開いてみよう。イラストで描かれた『ひと目でわかる』就学前までの発達のあゆみを開くと赤ちゃんの育つ様子とその時期の特徴がよく分かる。該当する本文への案内もあり、詳しく知りたいところにすぐたどり着ける。忙しいおかあさんの強い味方。

「子どもも親も試行錯誤して、失敗と修復をくり返しながら、育っていくのです」と書かれた「まえがき」に感動。かけがえのない我が子の成長は、誰かと比較するものではないとあらためて思った。(ルナ)



ははがうまれる

2016 年 福音館書店

宮地尚子（著）

[900-6]

小さな命を守り育てる責任の重さに息切れしそうなとき、背中にそっと手を当ててくれるような文章。著者の眼差しは温かい。母親も、子と出会って、ははとしてうまれたのだ。子と一緒に、ゆっくり育ってほしい。

しかし、毎日は慌ただしい。だからこそ、目の前の日常から少し離れて、深呼吸。子を一人の人間として尊重しつつ、自分を大事にすることを忘れないで。

しんどいとき、誰かが隣にいてくれてホッとする感じ。あの頃の自分にも手渡したい。(こなつ)



いい親よりも大切なこと
～子どものために “しなくていいこと”
こんなにあった！～

2016 年 新潮社

小竹めぐみ・小笠原舞（著）

[900-6]

「大人と子どもの世界の架け橋になりたい」、そんな思いを込めて二人の保育士が開いた講座スタイルの保育園。園舎も園庭もない少し変わった保育園だけれど、親子と一緒に過ごせて、ともに育ち合える「ひととき」を提供している。その活動を紹介する本書を読み進むうちに、心に陽だまりができるような不思議な気持ちになってきた。「あれもこれもしなければならぬ」という思い込みを緩やかに解いて、「子どもが隣にいる生活」を楽しんでいこう。親の愛の言葉も伝えていこう。子どもをぎゅっと抱きしめて、今日も明日も。(みっと)



私たちはふつうに老いることができない
高齢化する障害者家族

2020 年 大月書店

児玉真美（著）

[1000-3]

重い障がいのある子を育てていると、思いもよらない事態に次々に見舞われ、繰り出されてくる緊急事態に右往左往するのが精いっぱい、ずいぶん経ってから人生の激変に気づく。重い障がいがあったからこそ、子と親の間に重ねられてきた濃密な「これまで」。「私がいなければ」と感じる、親亡き後の願いを語る言葉がまだ見つけられない。親は老い、病み衰えながら生きていかなければならない。こんなにも非力な我が子を託して逝けるほど、人やこの社会は信じるに足りるのだろうか。親もケアラーの一人との認識を。(ぽっと)