

かばくんの らいつらり 通信

不安や悩みを抱えた、 そんなとき…



「不安や悩みを抱えると、心が落ち込む」、そんな体験したことありませんか。そんなとき、本を読んでみてはいかがでしょうか。『本は心の栄養』です。明日への活力につながる本をご紹介します。

保護者の方へ



『あやつくへ生懸命生きる
とらだつた』
ハウン／著・イラスト
(ダイヤモンド社)

「ムリをしてやる気を出さない」「年相応に縛られない」「何もしない日を大切に」など、自分をすり減らす毎日から抜け出すためのエッセイ。著者の言葉に共感する方も多はず。



『子どもの心の育てかた』
佐々木正美／著
(河出書房新社)

児童精神科医である著者が子どもに関わる人たちへむけて、子どもはなぜこんなことをするのか、大人はどういった対応をすればいいのかなどについて綴った本。



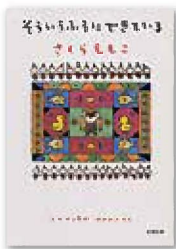
『科学的に考える子育て
エビデンスに基づく10の真実』
和久田学／著
(緑書房)

この本は、子育てや教育現場で科学を活用しようというものの。勉強しろというけれどその根拠は何か、「しかる」という行為にどんな問題があるのか、科学的根拠(エビデンス)をもとに解説。



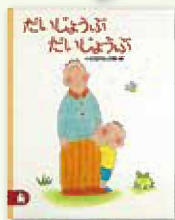
『未来のサイズ』
榎方智／著
(角川文化振興財団)

現代短歌を代表する著者による7年ぶりの新作歌集。子育てをする中で作られた歌には、著者自身の子どもへの思いが感じられます。31文字の世界をお楽しみください。



『ちびまる子ちゃん』
新井素子／著
(新潮社)

ちびまる子ちゃんの作者が結婚→妊娠→出産までの日々を綴ったエッセイ。心と体について深く考えてしまったり、真面目に悩んでいるのに笑えたり、日々の生活に疲れた時の気分転換にお薦めです。



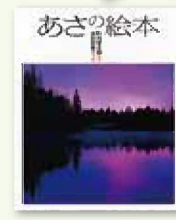
『だいたいぶ だいたいぶ』
講談社／作・絵
(講談社)

「だいたいぶ だいたいぶ」は、小さなぼくが不安な気持ちになったとき、おじいちゃんがかけてくれるおまじないの言葉。「世の中、そんなに悪いものじゃないよ」と、そっと励ましてくれる絵本です。



『あばねネコ』
キョーライス／さくえ
(KADOKAWA)

部屋に突然ネコが入ってきて、大きな声で鳴いたり、タンバリンを叩いたりして大暴れ! 頭を空っぽにして一気に読んでみてください。
宇都宮市出身の著者による抱腹絶倒必至のナンセンス絵本。



『あさの絵本』
谷川俊太郎／文
吉村和敏／写真
(角川文化振興財団)

夜が明けていく荘厳な様子を捉えた、詩と写真の絵本です。ページを繰るたび、景色の中の風や匂い、小さな物音まで感じられます。心が和らぎ、新しい一日への希望がわいてくる1冊です。

読み聞かせ等に関するご相談は、ぜひ、下記の図書館までどうぞ!

- 中央図書館 ☎636-0231
- 東図書館 ☎638-5614
- 南図書館 ☎653-7609
- 上河内図書館 ☎674-1123
- 河内図書館 ☎673-6782
- ※表紙画像の無断コピー禁止

