



子育て中の方に ぜひ読んでもらいたい オススメの本!

つい忙しい日々の中で、イライラが止まらない（抑えられない）ことは誰にでもあります。ほんの少し見方や考え方を変えてみると、感情を穏やかに保つことができるかもしれません。自分に合った気持ちのコントロール法をぜひ見つけてみませんか。



保護者の方へ



『怒りの扱い方大全』
戸田久美／著
(日経BP日本経済新聞出版本部)

目指すのは「怒らない人になろう」ではなく「怒りと上手に付き合えるようになろう」ということ。家庭でも仕事でも使える「怒り」の扱い方や対処法など、具体例を挙げて説明しています。



『子どもが幸せになることは』
田中茂樹／著
(ダイヤモンド社)

子どもが元気になる関わり方などを日常生活の親子の関わりの中で実践できる「言葉がけ」にまとめたもの。つい「言いがちなことば」と子どもの元気を引き出す「信じることば」を対比して紹介しています。



『心療内科の名医が教える怒り、不安がすぐ消える魔法の感情整理術』
ゆうき ゆう／著
(日本文芸社)

心療内科医が教える感情整理術の本。感情的になってしまふ原因から、感情を落ち着かせる生活習慣、感情に左右されず幸せに生きるコツまでを、イラストを交えて解説しています。



『怒らずのばす育て方』
篠真希／著
(池田書店)

「怒り」はごく当たり前の感情です。この本では、自分の感情をコントロールする方法のほか、よくあるイライラの場面での子どもの心に働きかける叱り方・言葉かけについて、わかりやすくアドバイスしています。



『誰にでもできるアンガーマネジメント』
安藤俊介／著
(ベストセラーズ)

日本におけるアンガーマネジメントの第一人者が、「怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むように線引きする」という考え方のもとで、怒りの感情への対処法や人間関係が楽になる考え方を紹介しています。



『叱らない子育て』
岸見一郎／著
(学研プラス)

子どもへの「勇気づけ」の声掛け、対等な親子関係とは。ベストセラーになった『嫌われる勇気』の著者がアドラー心理学の考え方をもとに実践してきた子育てのコツをまとめた一冊。



『きもち』
谷川俊太郎／文 長新太／絵
(福音館書店)

友達のおもちゃをとりあげたときの気持ち、とられた子の気持ち……。絵からいろいろな「きもち」が伝わります。自分の気持ち、人の気持ち、親子で一緒に考えてみませんか。



『イライラのあらし』
ルイズ・グレッグ／作
ジュリア・サルダ／絵 (金の星社)

エドはちょっとしたことで不機嫌になった。イライラは募るばかり。しまいには大きな嵐を巻き起こしますが…。イライラを解消するのも実は「ちょっとした」ことなのかもしれません。

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
上河内図書館 ☎674-1123

東図書館 ☎638-5614
河内図書館 ☎673-6782

南図書館 ☎653-7609
※表紙画像の無断コピー禁止

