



# もっと知りたいあなたに贈る9冊の本

自尊感情をもっと詳しく知りたい、子どもとの関わりかたを学びたいというあなたへオススメの本をご紹介します！絵本から少し難しい本まで9冊を選びました。

## 『自尊感情を高める学級づくりと授業』 (著・園田 雅春 / 雲母書房刊)

自尊感情を高めるにはどうしたらいいのか。そのヒントがこの一冊に詰まっています。一つ一つがエッセイのように書かれているので、とても読みやすいです。自分の気になる所から読むのも良いかもしれません。忙しいかたでも、少しずつ読み進めるたびに元気をもらえますよ。

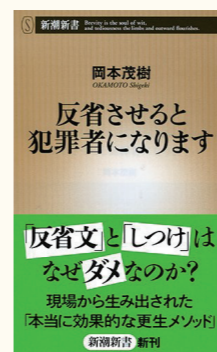


## 『「認められたい」の正体 —承認不安の時代—』 (著・山竹 伸二 / 講談社刊)

自尊感情や、承認欲求について理論的に知りたいかたにはオススメ。新書なので、ハードルの高さを感じてしまう人もいるでしょうが、ゆっくり丁寧に読み進めていけば、一度読むだけでも筆者の意図が分かります。今まで新書をあまり読まなかった人も、ぜひ手に取ってみて下さい。



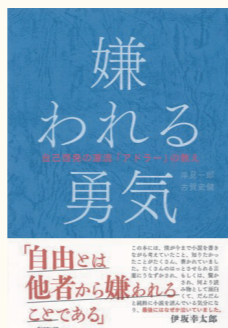
## 『反省させると犯罪者になります』 (著・岡本 茂樹 / 新潮新書刊)



一見ショッキングなタイトルですが、読めば意味が分かります。筆者は受刑者や非行少年の更生に関わってきたかたで、説得力は抜群です。自尊感情を下げってしまう間違っただけの反省のさせかたではなく、自分を受け入れ、心からの反省をさせるとはどういうことなのか？筆者の具体的な事例を交え、分かりやすく書かれています。親御さんや学校の先生にはぜひ一度読んでいただきたい、目からウロコの一冊です。

## 『自己肯定感って、なんやろう？』 (著・高垣 忠一郎 / 版画・山田 喜代春 / かがわ出版刊)

題名の通り、自己肯定感（自尊感情）ってそもそも何なのか？ということについて書かれた絵本。「知識として知っている」ではなく、本当の自己肯定とはどういうことなのか？という本質の理解を促してくれる一冊です。挫けそうになったとき、落ち込んだとき、自分を大切にあげたくなつた時のこころのサプリメントにもなります。柔らかな言葉で書かれており、読みやすいので自尊感情入門書としてもオススメです！



## 『嫌われる勇気 自己啓発の源流「アドラー」の教え』 (著・岸見 一郎, 古賀 史健 / ダイヤモンド社刊)

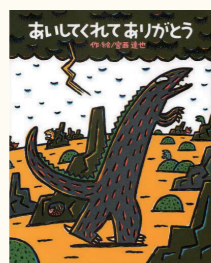
アドラー心理学について学べる本書は、子育てにもすぐ参考になる本です。著者は、「ほめない」ことの大切さを述べます。ついつい口を出してしまうことがありますよね。子どもへの関わりかたについて学ぶにはとてもオススメの一冊。

## 『子育てハッピーアドバイス』 (著・明橋 大二 / イラスト・太田 知子 / 1万年堂出版刊)



子育てで一番大切なこと、それは自己肯定感（自尊感情）を育むこと。それは「いいところも悪いところもひっくるめてそのままの自分でいいんだよ」と思える心のことです。子どもの自己肯定感の育みかたについて、マンガをたくさん使ったわかりやすく書いてあります。毎日一生懸命がんばっているお母さんへ、著者の明橋大二さん（精神科医）のあたたかいまなざしに溢れた1冊です。

## 『あいしてくれてありがとう』 (著・宮西 達也 / ポプラ社刊)



人気シリーズの絵本から、この本をチョイスしました。読み進めていくうちに、ついつい主人公の恐竜に自分を重ねてしまい、愛されることの喜びや温もりを感じて大人でもほろりと泣けてくる絵本です。お子さんに読み聞かせたい1冊！

## 『子どもはみんな問題児。』 (著・中川 李枝子 / 新潮社刊)

「子どもは子どもらしいのがいちばんよ。」綴られているたくさんエピソードは、読んでいてほっと心が温まったり、ほろっと涙がこぼれたり、「そうなのよね～」と頷いたり……『ぐりとぐら』でお馴染みの中川李枝子さんが、17年間の保育士生活の中で感じた様々なメッセージを惜しげもなく伝えてくださっています。子どもらしい子どもとは？今も昔も変わらない子どもの本質とは？可愛らしい絵とともに、自然と読み手に寄り添うような一冊です。

