



PDF版を砺波市HPからダウンロードできます。

子育て世代に

おすすめの1冊

砺波市教育委員会

近年、親同士の交流機会が減ったことで、子育ての悩みを抱えたまま相談できない方が増えています。

そこで、親としての悩みを解消し、子どもとの関わり方を学ぶために、ぜひ読んでほしいおすすめの本を紹介します。

選書 藪 道子(令和7年度砺波市親学びスーパーリーダー)

杉森 貢(令和5年度砺波市親学びスーパーリーダー)

中学生の保護者向け



「山中教授、同級生の小児脳科学者と子育てを語る」

山中伸弥/成田奈緒子(著)
講談社

オススメポイント

ノーベル賞科学者は子どもの頃どう育てられて、わが子をどう育てたか？(藪)

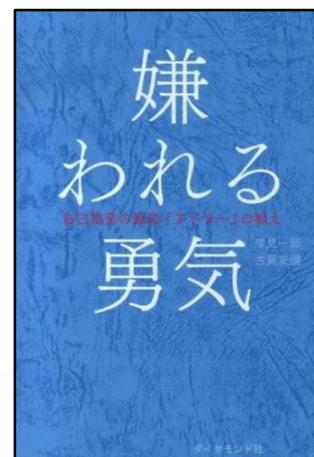


「スマホ脳」

アンデシュ・ハンセン(著)
久山葉子(訳) 新潮社

オススメポイント

スマホに依存するうちに脳が蝕まれ、睡眠障害、うつ、学力の低下などに悩まされるようになるという研究結果は、子どもたちのスマホ依存に警鐘を鳴らす。(杉森)



「嫌われる勇気 自己啓発の源流『アドラー』の教え」

岸見一郎/古賀史健(著)
ダイヤモンド社

オススメポイント

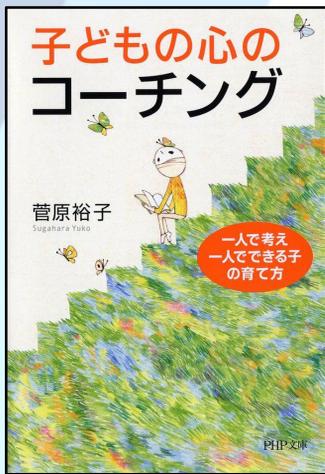
子どもの課題を親がやってしまっていないかということに気づかされた一冊。(藪)

ここで紹介する本は砺波図書館で所蔵しています。ぜひご利用ください。

蔵書検索システム「となみっけ！」で貸出状況をチェックできます。



裏面に続く



「子どもの心のコーチング」

菅原裕子(著) PHP研究所

オススメポイント

親として最も大切な役割は、子どもの生きる力を育てることにある。親が成長しているときこそ、子どもの力を伸ばせるときである。

(杉森)



「喜ばれる人になりなさい 母が残してくれた、 たった一つ大切なこと」

永松茂久(著) すばる舎

オススメポイント

プロローグ部分を読むだけでも子育てのヒントを掴めそう。(藪)



「学校に行きたくない君へ」

全国不登校新聞社(編) ポプラ社

オススメポイント

「不登校新聞」のインタビュー記事を選抜したもの。聞き手は不登校やひきこもり経験者の若者で、そのやり取りの中に、不登校を理解するヒントが隠されている。(杉森)



「私の居場所はどこ? (中学生編)」

全国養護教諭サークル協議会(企画)
山咲さくら/澤地妙(著)
農山漁村文化協会

オススメポイント

中学校の保健室は子どもたちの避難場所でもある。本書では問題行動の背後にある子どもたちの悩みやSOSに気づかされる。(杉森)



「見逃さないで! 子どもの心のSOS 思春期にがんばってる子」

明橋大二(著) 1万年堂出版

オススメポイント

自分を持って余す思春期の子どもたちの心に寄り添うことの大切さを唱える文章は、具体的で分かりやすい。(杉森)



「思うは招く -自分たちの力で最高の ロケットを作る! -」

植松努(著) 宝島社

オススメポイント

北海道の町工場で宇宙ロケットを飛ばそうとする著者。諦めない、やればできると背中を押してくれる本。子どもと一緒に読みたい。(藪)

親を学び伝える学習プログラム(通称 親学び)とは
⇒講座やグループワークを通して、親の役割や子どもへのかかわり方の気づきにつなげることを目指す参加型学習のこと

とやま親学び



「親を学び伝える学習プログラムについて」
富山県ホームページ

詳しくは、富山県のホームページをチェック!

