

# 親と子どもの 心とからだを休める本

川口市立  
中央図書館  
R7年9月

「子どもが寝ない」「イライラする」など毎日の生活で疲れがたまっていますか？  
育児の悩みを解消する本や親子で楽しめるわらべうたや遊びの本を紹介します。  
(こちらで紹介している本は川口市立図書館にあります)

『はじめてママの  
「からだところの悩み」  
お助けBOOK』

竹内正人／監修  
世界文化社 2019年

『パパの子育て応援  
BOOK』

ファザーリング・ジャパン／著  
パイインターナショナル  
2024年

『ねんねのお悩み、  
消えちゃう本』

ねんねママ／著  
青春出版社 2023年

『夜泣きが止まる本』

菊池清／著  
風鳴舎 2020年

眠りの悩み  
解消に…



『おやすみ』

なかがわりえこ／さく  
やまわきゆりこ／え  
グランママ社 1986年

『ねてるのだあれ』

神沢利子／さく  
山内ふじ江／え  
福音館書店 2011年

寝る前の  
読み聞かせに♪



『あかちゃんのお  
ごきげんがよくなる  
12のわらべうたえほん』

小林衛己子／編  
あべななえ／絵  
ハッピーオウル社 2006年

『みんなであそぶわらべうた』

近藤信子／編・遊び方指導  
梶山俊夫／絵  
福音館書店 1997年

『ここがわたしの  
ねるところ』

レベッカ・ボンド／文  
サリー・メイバー／作画  
まつむらゆりこ／訳  
福音館書店 2022年

世界の子どもたちは  
どんな場所や寝具で  
寝ているのでしょうか？  
お子さんも大人も  
楽しめる絵本です！



『小児科医が教える  
子どものごはん』

伊藤明子／著  
中村美穂／料理  
世界文化社 2025年

毎日のごはんが  
心とからだを  
つくる！



『すべての未来は  
あそびからはじまる。』

ミズノ株式会社／著  
中村和彦／監修  
青春出版社プレミアム  
編集工房 2023年

からだを動かして  
心も元気に！  
親子で楽しめる  
「運動あそび」が  
紹介されています。



『モヤモヤそうだん  
クリニック』

池谷裕二／文  
ヨシタケシンスケ／絵  
NHK出版 2020年

小学生の抱える悩みに  
脳研究者と絵本作家が  
答えます。「なるほど」と  
思える回答やおもわず  
クスッと笑える内容に  
読むと心が軽くなるかも！



『ファミリーデイズ』

瀬尾まいこ／著  
集英社 2017年

『俺だって子供だ！』

宮藤官九郎／著  
文藝春秋 2008年

気になるよそのお家の子育てを  
ちょっとのぞいてみましょう♪  
心がほっこり、笑顔になれる  
育児エッセイです。

## 川口市立図書館の「親子で参加できるイベント」♪

わらべうたや絵本を親子で一緒に楽しむ「わらべうたの会」を開催しています。  
心とからだのふれあいを通して、お子さんと楽しい時間を過ごしませんか？  
各図書館によって、対象年齢、開催時間等が異なります。  
詳しくは、川口市立図書館ホームページ「催し物・イベント」をご覧ください。

