

気持ちのコントロールに役立つ本

喜びや悲しみ、怒りや不安...本を通していろいろな気持ちと向き合ってみませんか。絵本を中心に気持ちのコントロールに役立つ本や、こころの不思議を知る本を集めました。子どもはもちろん、保護者、先生、支援者の皆さんもぜひご活用ください。



そらまめくんのごめんなさい

なかやみわ/さく 小学館

売りことばに買いことばでけんかになってしまったそらまめくんたち。反省して「ごめんなさい」を言ったら、仲直りできたよ。



きもち

谷川俊太郎/ぶん 長新太/え 福音館書店

いろいろな気持ち絵で表現されている。子どもも大人も気持ちはおんなじ。人がどんな気持ちでいるか考えてみよう。



やさしいってなあに

(MR.MEN LITTLE MISS) ロジャー・ハグリーブス/作 講談社/編 サンリオ/著 斎藤妙子/訳 講談社

だれかにやさしくすると自分が幸せになれる。様々な気持ちと向き合えるシリーズの第一巻。



こころころころ

新井洋行/作 北村みなみ/絵 岩崎書店

気持ちにふりまわされてうんざりしちゃう！でも、それは全部大事な自分のこころ。こころ変わるこころに、たまにはお休みをあげよう。



あたし、うそついでに

ローラ・ランキン/さく せなあいこ/やく 評論社

小さいものが大好きなルー。校庭でひろった小さなカメラを自分のものだとうそをついてしまったが、ひっこみがつかず、こころが重い。



ぼくがおこるとおこること

アンガーマネジメントのえほん 塚本やすし/作・絵 富山房インターナショナル

怒って家出したねこのクロ。ぼくはがまんもゆるすことも怒らないことも大切だと学んだ。ユーモラスな展開だが、考えさせられる。



おおきなおおきな木みたいに

ブリッタ・テッケントラップ/作・絵 木坂涼/訳 ひさかたチャイルド

いがみあうと、相手との間に見えないギザギザができてしまうけれど、思いやりのことばや行動を続ければ、やがてやさしい大きな木になる。



ひとはなくもの

みやのすみれ/作 やべみつり/絵 こぐま社

おかあさんは「なくこはきらい」と言うけれど、すみれはすぐなきます。なくことを肯定してくれる、子ども目線のやさしい絵本。

いのちの大切さを考える本 「気持ちのコントロールに役立つ本」一覧

● 怒り・イライラ

	書名	著者名	出版社名	出版年
1	こころしずまる まほうのまねっこ こどもマインドフルネス	芦谷道子/作・監修 ももろ/絵	Gakken	2024年
	こころを落ち着かせるまほうのまねっこあそびをして、どんな気持ちとも友だちになろう。			
2	いらいらばいばい 3歳からの感情マネジメント絵本	つむばば/さく・え 日本アンガーマネジメント協会/監修	鈴木出版	2020年
	怒りんぼのかいじゅうフンガー。でもぼくも怒る時がある。いらいらを抑える5つの方法と、怒る時の3つのルールを伝える。			
3	ドラのまほうのこきゅう カッカしたきもちがスーッとさける ネコたちに学ぶ感情トレーニング	安藤俊介/監修 ポビコ/絵	パイインターナショナル	2022年
	いろんなことを「こうすべき」と思って怒ってしまうネコのドラ。ネコまちの長老は怒りが消える魔法を教えてくれる。			
4	おこりたくなったらやってみて！ (ガストンのきぶんととのえるえほん)	オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ/ぶん・え 垣内磯子/やく	主婦の友社	2019年
	ガストンは小さなユニコーンの子。いつもいい気分だけど、腹が立つ時もある。息の仕方で怒りを追いつくのはどうかな？			
5	ムカムカ！ “いかり” はあばれんぼう (こころってふしぎ！)	ささきみお/絵 松丸未来/監修	少年写真新聞社	2020年
	誰のころにもいる“いかり”のモンスター、ムッキー。ムッキーが大きくなりすぎないためには、どうしたらいい？			
6	ぼくのなかにはおこりんぼうがいます (NHKふつうってなんだろう？えほん)	ユウセイ/語り ミスミヨシコ/絵 NHK「ふつうってなんだろう？」制作班/編	ほるぷ出版	2021年
	ユウセイは小学校3年生。みんなと野球をしたいのに、すぐ怒ってあばれてしまい、うまくいきません。			
7	かいじゅうポポリはこうやっていかりをのり きった(かいじゅうとドクターと取り組む2)	新井洋行/著 岡田俊/監修	パイインターナショナル	2023年
	ポポリは毎日怒ってばかりで、友だちはみんな離れてしまう。怒りをコントロールできれば楽になることを伝える。			
8	かっとなっちゃああなたへ (子どもの気持ちが楽になる絵本シリーズ)	ホリー・ブロックマン/作 リア・ポーエン/作 シャーリー・ベンテス/絵 亀岡智美/監訳 一杉由美/訳	誠信書房	2022年
	「かんしゃくをおこすのはあなただけじゃないんだよ」やさしく語りかけながら怒りをコントロールする方法を伝える。			
9	わらっちゃった	大島妙子/作	小学館	2006年
	怒ってばかりいたら、つのがはえてオニになっちゃった。でも、「おばけ寄席」で思いきり笑っていると…。ユーモアたっぷり楽しい。			
10	イラスト版 子どものアンガーマネジメント 怒りをコントロールする43のスキル	篠真希/著 長縄史子/著 日本アンガーマネジメント協会/監修	合同出版	2015年
	ワークを使って自分の「怒り」をコントロールする練習をして、「上手な怒り方」を学ぼう。			
11	もうふりまわされない！怒り・イライラ (学校では教えてくれないピカピカ自分みがき術)	名越康文/監修	日本図書センター	2017年
	自分に合った「怒りとの上手なつき合い方」を見つけて、怒りにふりまわされないころを保とう。			

●不安・こわい・心配

1	しんぱいザウルスくんだいじょうぶ だいじょうぶ	レイチェル・ブライト/作 クリス・チャタートン/絵 前田まゆみ/訳	パイインターナショナル	2022年
心配症のきょうりゅうがピクニックに出かけるが、心配ばかりで楽しめない。心配を追い払うには…。				
2	ラチとらいおん	マレーク・ベロニカ/ぶん・え とくながやすとも/やく	福音館書店	1965年
世界中で一番弱虫の男の子、ラチ。「ちいさなあかいらいおん」がいてくれれば大丈夫。もうこわいことはありません。				
3	かなしくなっちゃうあなたへ (子どもの気持ちが楽になる絵本シリーズ)	ホリー・ブロックマン/作 リア・ポーエン/作 シャーリー・ン・ベニテス/絵 亀岡智美/監訳 一杉由美/訳	誠信書房	2022年
悲しみは誰にでもある自然な気持ち。どうしたら乗り越えることができるか考えよう。				
4	不安になっちゃうあなたへ (子どもの気持ちが楽になる絵本シリーズ)	ホリー・ブロックマン/作 リア・ポーエン/作 シャーリー・ン・ベニテス/絵 亀岡智美/監訳 一杉由美/訳	誠信書房	2022年
不安な気持ちを明るくするにはどうすればいいかな。まず、こころの中にある不安な気持ちを見つけ出そう。				
5	かいじゅうたちはこうやってピンチを のりきった (かいじゅうとドクターと取り組む1)	新井洋行/著 森野百合子/監修	パイインターナショナル	2021年
高い所が苦手、注射が嫌い、みんなの前で話すことが苦手、暗い所がこわい。4匹のかいじゅうたちはどうやって乗り越えたのか？				
6	カラーモンスター がっこうへいく (「カラーモンスター」シリーズ)	アナ・レナス/さく おおともたけし/やく	永岡書店	2020年
初めての集団生活をはじめるときに読んでみて。ワクワクがいっぱいだよ。				

●うそ・いきちがい・けんか

1	ぼくとクッキーのなかなおり	かさいまり/作・絵	ひさかたチャイルド	2023年
仲よしの友だちとけんかした。もう怒ってないのに、しゃべれない。仲直りの方法はことばだけではないことが伝わる絵本。				
2	しっばいしたっていいんだよ	オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ/ぶん・え 垣内磯子/やく	主婦の友社	2024年
なんでもきちんとしているのがすきなガストン。いとこのジョセフィーヌの失敗にいらいらしてたら、自分も失敗してしまっ…。				
3	金のおさら	バーナデット・ワッツ/作 福本友美子/訳	BL出版	2015年
友だちの金のおさらがとてもきれいだったので、こっそりポケットに入れて持って帰ってしまったが、こころはもやもや、眠れない。				
4	むねがちくちく	長谷川集平/作 絵	童心社	2015年
待ち合わせの動物園にりりちゃんが来ない。電話をするとりりちゃんは水族館で待っていたらしい。何が悪かったの？				
5	かしたつもり×もらったつもり	かさいまり/さく 北村裕花/え	くもん出版	2020年
大切な恐竜図鑑を友だちに貸したつもりだったけど、友だちはもらったつもりになっていて、言った言わないの大ゲンカ。				
6	みんなにやさしく	パット・ズイトウロウ・ミラー/ぶん ジェン・ヒル/え ドリアン助川/やく	イマジネーション・プラス	2019年
友だちがジュースをこぼしてしまった。なぐさめようとするが裏目に出てしまう。ひとにやさしくするにはどうしたらいい？				
7	わたしがいじわるオオカミになった日	アメリカ・ジャヴォー/ぶん アニック・マソン/え ふしみみさを/やく	パイインターナショナル	2022年
いじめっ子のエルザはまるでオオカミのよう。わたしはいじめに耐えていたが、ある日、自分もオオカミに変身してしまった…。				
8	あの子	ひぐちともこ/さく・え	解放出版社	2000年
「だれかが言った」の、だれかってだれ？うわさ話をするのではなく、直接話してみたら、ぜんぜんちがうかも！				

●ことばと気持ち

1	ひっくりカエル!	あんべひろし/さく うちだコーイチロウ/え	小学館	2018年
	こんなことばを言われてしょんぼりしている時はページをめくってごらん。言い換えのことばで気持ちが楽になる小型絵本。			
2	ごめんなさい! だいじょうぶ!	ルイス・スロボドキン/さく こみやゆう/やく	出版ワークス	2020年
	「ごめんなさい」が言えないウィリーくん。でも、言ってみるといろいろうまくいく!			
3	ふわふわとちくちく ことばえらびえほん	齋藤孝/監修 川原瑞丸/絵	日本図書センター	2023年
	相手のところを元気にする「ふわふわことば」、相手を傷つける「ちくちくことば」。相手の気持ちを考えてことばを選ぼう。			
4	ことばいいかええほん ふわふわとちくちく	齋藤孝/監修 川原瑞丸/絵	日本図書センター	2024年
	相手に感じよく伝えるために、ことばの言い換えを学ぶ絵本。具体的な事例が30シーンあるので、わかりやすい。			
5	ちくっふわっことばのまほう (こころってふしぎ!)	まつもとなおみ/絵 岡本泰弘/監修	少年写真新聞社	2020年
	「きにすぎ」「でしゃばり」「こだわりすぎ」「のんびりすぎ」こんなことばを言われてところがちくつとしたけれど…。			
6	10歳からの言いかえ図鑑	大野萌子/著	幻冬舎	2023年
	場面や状況ごとに、「避けたい言い方」と「おすすめの言い方」を示し、その理由を詳しく解説する。			
7	12歳までに知っておきたい言い換え図鑑 「表現力」に差がつく!	齋藤孝/著	日本能率協会マネジメントセンター	2023年
	気持ちよくコミュニケーションを取るために、「言い換え」力をアップしよう。			

●こころの不思議

1	じぶんのきもちみんなのきもち	サラ・オレアリー/さく チン・レン/え おおつかのりこ/やく	あかね書房	2022年
	「どうしてほんばかりよんでの?」「なんでそんなにちびなの?」こんな質問は聞かれたくない。聞いてほしいことは…?			
2	どうしよう	浜田桂子/作	理論社	2022年
	いろんな場面で「どうしよう」って思う。いろんな僕が出てきてあれこれ悩むのも全部僕なんだ。			
3	いやっ! といえないノニ	ヘザー・ハート=サスマン/ぶん ジュヌヴィ エーヴ・コテ/え くまがいじゅんこ/やく	サイエンティスト社	2024年
	なんでもできるのに、「いやっ!」だけがどうしても言えない。ある日、ありったけのゆうきをふりしぼって気持ちをぶつけてみると…。			
4	パーティーはこれから	高島純/作	佼成出版社	1991年
	しろくまとあざらしが約束の日に来ない。何かあったのかと悲観的なくまと、楽観的なペンギン。考え方の違いが楽しくわかる絵本。			
5	ちよっぴりながもちするそうです	ヨシタケシンスケ/著	白泉社	2024年
	くだものをおでこにのせると…大きな木の幹をなでると…日常生活のちよこつとしたことが、自分を幸せにするおまじないになる。			
6	カラーモンスター きもちはなにいろ? (「カラーモンスター」シリーズ)	アナ・レナス/さく おおともたけし/やく	永岡書店	2020年
	気持ちがぐちゃぐちゃだったカラーモンスターは、うれしい気持ち、悲しい気持ち、怒りの気持ち…と分けていくことで気持ちの整理ができた。			
7	カラーモンスター きもちのきゅうきゅうばこ (「カラーモンスター」シリーズ)	アナ・レナス/さく おおともたけし/やく	永岡書店	2023年
	こころとからだの声をきいて、自分だけの気持ちのきゅうきゅうばこをつくってみよう。			
8	こころってなんだろう	細川貂々/作・絵	講談社	2023年
	あなたにはこころがある?気持ちってどんなのがある?目に見えないこころの動きをイラストでわかりやすく説明する絵本。			

9	こころのふしぎたんけんえほん	平木典子/監修	PHP研究所	2016年
	友だちとけんかした、いじわるされてつらい、お父さんとお母さんがけんかした…。場面ごとにこころのふしぎをさぐってみよう。			
10	もうモヤモヤしない! 気持ちの伝え方 (学校では教えてくれないピカピカ自分みがき術)	名越康文/監修	日本図書センター	2019年
	気持ちの伝え方の「コツ」をおぼえたら、こころのモヤモヤが晴れてスッキリするよ!			
11	あの子のきもちわたしのきもち 心理学でよくわかる友だち関係	藤枝静暁/著	高橋書店	2023年
	一度は経験したことがあるかもしれない、気持ちの悩みを解決するヒントがたくさんつまっているよ。			
12	マンガでわかる! 小学生のためのモヤモヤ・イライラと のつきあい方 (こどもと生活シリーズ)	藤野智哉/監修 ばぼこ/漫画	主婦と生活社	2022年
	モヤモヤやイライラと上手につきあって、悩みを解決していく方法が紹介されている。			
13	10歳からのこころケア もやもやすっきり!	横山恭子/監修	くもん出版	2024年
	どんな気持ちも、自分しだいで楽しく変えられる。そのために、こころを整えるセルフケアをやってみよう。			
14	感情とのつきあい方 心の中の10人の友だち (学校では教えてくれない大切なこと45)	いずいず/マンガ・イラスト	旺文社	2023年
	自分のすべての感情を大切に、うまくつきあっていく方法がわかる。			
15	友だち関係 気持ちの伝え方 (学校では教えてくれない大切なこと6)	藤美沖/マンガ・イラスト	旺文社	2015年
	まわりの人のこころを大切にするには、まずは自分の「気持ち」を知って、自分のこころを大切にすることだよ。			
16	10歳からの学校では教えてくれない 感情とこころ	伊藤美奈子/監修	池田書店	2023年
	思春期の悩みを取り上げ、心理学や医学、脳科学の観点からどう対応していけばいいのかの糸口が見つかる。			
17	こころキャラ図鑑 「感情」と友だちになろう!	池谷裕二/監修 クリハラタカシ/絵	西東社	2020年
	いろいろな気持ちのキャラクターと仲よくなろう。うまくつきあっていくと、自分がどうしたいかわかってくるよ!			
18	いろんなきもち 自分の心をたいせつにして幸せに なる方法 よむだけで自分ってスゴイ!とおもえる本	エリノア・グリーンウッド/著 平木典子/訳	保育社	2020年
	「よろこび」「いかり」「おそれ」「悲しみ」いろんな感情を知る方法をカラフルなイラストや写真で説明している。			
19	名探偵コナンの小学生のうちに知っておきたい 心のふしぎ103	青山剛昌/原作 渡辺弥生/監修	小学館	2024年
	「毎日、むかつくことばかり! どうしてこんなにイライラするの?」など103のケースにわかりやすく答えてくれる。			
20	感情をうまくコントロールするための ワークブック 学校では教えてくれない困っている 子どもを支える認知ソーシャルトレーニング	宮口幸治/著	明石書店	2020年
	1年を通して、いろいろな気持ちに対しての考え方や、対処の仕方をワークブックを使いながらトレーニングしていこう。			
21	こころにケガをしたら トラウマってなんだろう?	プルサルハ/著 犬塚峰子/原案・解説	ゆまに書房	2023年
	自分ではどうにもできないようなこわい体験をすところこころにケガをする時がある。子どもがひとりで抱え込まないように助言する。			