

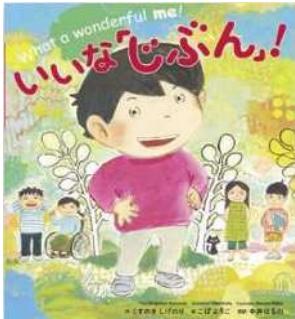
いのちの大切さを考える本

自分を好きになる本

自分は自分のままでいい。ありのままの自分をまるごと受け止めよう。

自分を好きになり、大切にしよう。そんなメッセージを感じる本を、

絵本を中心に集めました。子どもはもちろん、大人の方もぜひご活用ください。



いいな「じぶん」!

くすのきしげのり/作
こばようこ/絵 中井はるの/英訳
世界文化ワンダークリエイト 世界文化社
マーくんともちがう、ターくんとも
ちがう、ひとりひとり「じぶん」は
「じぶん」。このうちゅうは、大
なじぶんであふれてる!



わたしはBIG!

ありのままで、かんべき
フシュティ・ハリソン/作
ジェーン・スー/訳 ポプラ社
まわりの心ない言葉で「大
きい」ことを悩む女の子。
でも、ある日決めた!
「ありのままの自分を愛し
てみよう」



わたしとなかよし

ナンシー・カールソン/さく
なかがわひろ/やく 瑞雲舎
わたしはわたしをだいじにする。
だから、はみがきもするし、ごは
んも、もりもりたべる。
自分を好きでいることの大切さ
を伝える前向きになれる絵本。



くまさん

まどみちお/詩 ましませつこ/絵
こぐま社
「そうだ、ぼくはくまだった」
ぼくはぼくでよかったな。
自分の存在をみとめたこぐま
の生きるうれしさが伝わってく
る絵本。



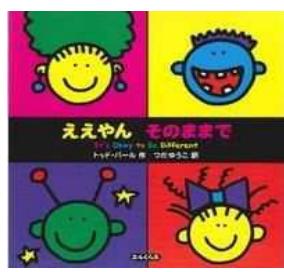
みんなみんなすてきな からだ

タイラー・フェーダー/さく
すぎもとえみ/やく 汐文社
ひょろっとしたひと、おお
きなはな、もこもこのか
み、どれもみんなすてきな
からだ。自分のからだにポ
ジティブになろう。



ええところ

くすのきしげのり/作
ふるしょうようこ/絵 学研教育出版
「ええところ」なんかひとつも
ないって思っていたわたし。
でも、ともちゃんがわたしの
ええところをいっしょにけんめ
いみつけてくれた。



ええやんそのまま

トッド・パール/作 つだゆうこ/訳
解放出版社
みんなちがっていいんだよ。そ
のまんまのあんたがそこにいる
だけで、それだけでじゅうぶん。
そのことがうれしいんだよ。



ことばのおまもり

齋藤孝/著
ニシワキタダシ/絵 幻冬舎
先人たちがこした、みん
なを守る言葉が28個紹介
されている。自分に自信を
もって、自分に「いいね」
をたくさんつけよう。

いのちの大切さを考える本

「自分を好きになる本」一覧

	書名	著者名	出版社名	出版年
1	てがでかこちゃん でかこちゃんのひだりてはものすごくでかい。てがでかくてよかったこと、いっぱいあるよ。へんなの一という子がいたら、でかこちゃんは、ぐーでぶーとばしちゃった。	白石一文/作 谷川千佳/絵	岩崎書店	2021年
2	ほんとうは、どうしたいの？ ミックをかえたたいようのことば みんなよりちっちゃくて、よわむして、はしるのがおそいミックは自信がありません。大きく、つよく、かっこよくなったらみんなをさそえるのかな…。	由美村嬉々/文 すみもとなみ/絵 久野和禎/監修	講談社	2024年
3	しょうぼうじどうしゃじぶた ふるいジープをかいりょうしたちびっこしょうぼうしゃのじぶた。大きな火事のときはでばんはなかったけど、山火事がおきてやつとかつやくすることができた。	渡辺茂男/さく 山本忠敬/え	福音館書店	1966年
4	いいことあった？ いいことをみつけるってたのしいよね！にじをみた、だんごむしをみつけた、好きなアニメをみた。もっといいことをみつけて、つたえあってみよう。	たかいよしかず/さく	大日本図書	2023年
5	フンころがさず フンをころがすのが大好きなフンコロガシ。みんなが「フンをころがすなんてへんなやつだな」というので、ころがすのをやめてみたけれど、やっぱりフンをころがすのが大好きなことに気づいたんだ!!	大塚健太/作 高畠純/絵	KADOKAWA	2020年
6	へなちょこ 運動がとくいなのに、なわとびだけが苦手などもちゃん。「へなちょこ」と思われたくなくて、ついうそをいってしまう。そんな弱くてなきれない自分の心と向き合うおはなし。	くすのきしげのり/作 ふるしょうようこ/絵	学研教育出版	2013年
7	だいじょうぶ だいじょうぶ こまつことや、こわいことが増えて、なんだかこのまま大きくなれそうにないと思えるとき、おじいちゃんのことばが助けてくれた。「だいじょうぶ だいじょうぶ」	いとうひろし/作・絵	講談社	1995年
8	きみのいいところがみつかるえほん 勇気を出して挑戦するところ、力いっぱいがんばれるところ…。ひとりひとりのいいところをみつけよう。「レジリエンス」(困難に負けず生きる力)を育てるための絵本。	足立啓美/監修 川原瑞丸/絵	主婦の友社	2024年
9	ぼくのニセモノをつくるには ロボットにぼくのニセモノになってもらうため、自分のことを教えることになった。ぼくの性格、すききらいなどなど。ずっと考えるうちに、ぼくのうちがわには、ぼくしか入れない世界があることがわかった。これってスゴイこと。	ヨシタケシンスケ/作	ブロンズ新社	2014年
10	ペツエッティーノ じぶんをみつけたぶぶんひんのはなし 自分はだれかのぶぶんひんではないのかと探しに行き、こなごなじまにたどりつく。そこで、自分は、自分自身のぶぶんひんでできいて、「ぼくはぼくなんだ!」と気づく。	レオ・レオニ/作 谷川俊太郎/訳	好学社	1978年
11	わたしはあかねこ 母さんは白ねこ、父さんは黒ねこ。5ひきのきょうだいのうち赤いのはわたしだけ。みんなとちがってかわいそうと言われるけれど、わたしは自分の色がすき。	サトシン/作 西村敏雄/絵	文溪堂	2011年
12	ちびうそくん 人気者のパンダがうらやましいかわうそ。でも、友達のあたたかさによって自分は自分でよいと思える。	乾栄里子/作 西村敏雄/絵	PHP研究所	2014年
13	ぼくだけのこと かぞくの中でえくぼがあるのはぼくだけ。なかよし7人の中でさかだちあるきができるのはぼくだけ。ぼくだけのこと、きみだけのことみつけてみよう。	森絵都/作 スギヤマカナヨ/絵	偕成社	2013年

	書名	著者名	出版社名	出版年
14	しっぱいなんかこわくない！ ロージーは世界一のエンジニアになりたくて、いろいろなメカを作ってきたが、おじさんに笑われてからだれにもみせなくなつた。でも、おおおばさんのゆめをきいて、がんばってみることに！	アンドレア・ベイティー/作 デイヴィッド・ロバーツ/絵 かとうりつこ/訳	絵本塾出版	2017年
15	アボカドくんのなやみごと ぼくってなあに？ やさいか、くだものか、じぶんはどっち？アイデンティティーをさがすアボカドくん。ぼくはぼくでいいんだ。	モモコ・アベ/さく かまちゆか/やく	ワールドライブラー	2020年
16	きみのことがだいすき 小さくてふわふわの動物たちが、やさしいことばをかけてくれます。あなたの心に届くことばがあるかもしれません。	いぬいさえこ/さく・え	パイインターナショナル	2022年
17	ありがとう まわりのいろいろなものに「ありがとう」。でも、一番は、かけがえのない自分に「ありがとう」。谷川俊太郎の詩の絵本。	谷川俊太郎/詩 えがしらみちこ/絵	講談社	2021年
18	わたしがすき お母さんにしかられたり、おねしょをしてしまったり、自分がきらいなときもある。でも、わたしにはすきなことやすきなひとがいっぱい！	安藤由紀/著	復刊ドットコム	2019年
19	きみはきみだ だれもきみのかわりにはなれない。世界にたったひとりの大切なきみ。自分らしく生きている子どもたちの笑顔がかがやいている写真絵本。	斎藤道雄/文・写真	子どもの未来社	2010年
20	「生きる」ってなんだろう 4 きらいな自分なりたい自分 自分らしさを伝えよう 自分のいいところ知ってる？自分が気がついていないだけで、いいところは必ずあるんだよ。	佐藤綾子/文 新田岳/絵	実業之日本社	2003年
21	イラスト版 子どものためのポジティブ心理学 自分らしさを見つけやる気を引き出す51のワーク 自分をしあわせにするのは自分自身。7つのコツからポジティブに生きるヒントをもらおう。	日本ポジティブ教育協会/監修 足立啓美/著 岐部智恵子/著 鈴木水季/著 緩利誠/著	合同出版	2017年
22	「自己肯定感」を高めて自分を大切にしよう 誰かとくらべて自分を見るのではなく、「自分はこういう人間だ」と、どんな自分も受け入れて、自分を大切にしていこう！	古荘純一/著	PHP研究所	2021年
23	知っておくとラクになる 自己肯定感のちしき 中高生の悩みと不安に向き合うヒント 「どんな自分でも大丈夫」と思えるように、自分のことを肯定的に感じられる気持ちを育てよう。	平石賢二/監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2025年
24	13歳からの ジャーナリング 紙とペンがあればすぐできる！ 感情を書き出して頭と心を整える 悩んでいるときは紙に書き出して、自分の考えを客観的にながめてみよう。自分なりの対処法や、本当の思いがみえるかも。	藤本志乃/監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2025年
25	14歳からの 個人主義 自分を失わずに生きるための思想と哲学 現代社会を生きていくうえで、自分を大切にするとはどういうことなのか。夏目漱石の言葉にヒントがあるかもしれません。	丸山俊一/著	大和書房	2021年