

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、大切
なじぶんであふれてる!



わたしはBIG!

ありのままで、かんぺき
ワシュティ・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
ながかわひろ/やく 瑞雲舎
わたしはわたしをだいにする。
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、おほ
きななはな、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うけんめ
いみつつけてくれた。



ええやん そのままで

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
先人たちがのこした、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。へんなのーという子がいたら、でかこちゃんは、ぐーでぶっとばしちゃった。	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ふた 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ふた。大きな火事のときはでばんはなかったけど、山火事がおきてやっ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、すきなアニメをみた。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ともちゃん。「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。そんな弱くてなげ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 こまったことや、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見つけよう。「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	プロンズ新社	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ていて、「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	しっばいなんかこわくない！	アンドレア・ペイティー/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
	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った。でも、おおおさんのゆめをきいて、がんばってみることに！			
15	アボカドくんのなやみごと ぼくってなあに？	モモコ・アベ/さく かまちゆか/やく	ワールドライブラリー	2020年
	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。			
16	きみのことがだいすき	いぬいさえこ/さく・え	パイインターナショナル	2022年
	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。			
17	ありがとう	谷川俊太郎/詩 えがしらみちこ/絵	講談社	2021年
	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。			
18	わたしがすき	安藤由紀/著	復刊ドットコム	2019年
	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！			
19	きみはきみだ	斉藤道雄/文・写真	子どもの未来社	2010年
	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。			
20	「生きる」ってなんだろう4 きらいな自分になりたい自分 自分らしさを伝えよう	佐藤綾子/文 新田岳/絵	実業之日本社	2003年
	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。			
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	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
	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。			
22	「自己肯定感」を高めて自分を大切にしよう	古荘純一/著	PHP研究所	2021年
	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！			
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	平石賢二/監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2025年
	「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。			
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	藤本志乃/監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2025年
	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。			
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	丸山俊一/著	大和書房	2021年
	現代社会を生きていくうえで、自分を大切にするこ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。			