

マタニティライフのおすすめ本

ほっとする。不安な心が軽くなる。やさしい気持ちになれる。心身ともに大切に過ごしたい日々におすめの心が潤う本や音楽を提案します。

荒尾市立図書館ブックリスト No.50
「マタニティライフ」 2026.5月

| No | 表紙画像 | タイトル | 内容 | 著者・出版社・発行年・ISBN |
|----|------|----------------|--|--|
| 1 | | とつきとおか | もうすぐお姉ちゃんになる女の子とその両親が、新しい家族を迎えるまでのお話。赤ちゃんの誕生を心待ちにするこの10か月間、おなかの中では何が起きているのでしょうか。月日を追って描かれる成長の様子を家族と一緒に読んで見ましょう。絆がグッと深まります。 | ①ミランダ・ポール ②汐文社 ③E4 ホル ④2019 ⑤20045018 |
| 2 | | うたえほん | ママの優しい歌声は、赤ちゃんにとって一番の安心。お腹をなでながら歌うのもいいですね。産後の「泣き止ませ」や「寝かしつけ」にも大活躍しますよ。 | ①つちだ よしはる ②グランママ社 ③E7 ツチ ④1988 ⑤20024418 |
| 3 | | おなかのなかにいたときはね | おなかの中の赤ちゃんからの、まっすぐで温かいメッセージが詰まった一冊です。まだ見ぬ我が子からの「メッセージ」にあなたも耳を傾けてみませんか？ | ①池川 明/原案 ②集文社 ③E9 カシ ④2015 ⑤20035500 |
| 4 | | 母になる日 | 葉祥明さんの、透明感溢れる絵が、言葉にできない幸せな気持ちを映し出します。「母になる」ことの尊さと、あふれる愛を届ける一冊です。 | ①葉 祥明 ②新日本出版社 ③E7 ヨウ ④2021 ⑤20043438 |
| 5 | | あなたはせかいのこども | 世界中の生きとし生けるものが、一つのいのちの誕生を祝います。この本をゆっくりと声に出して読んでみてください。心地よい言葉のリズムが、ママの心も赤ちゃんの心もふんわりと解きほぐしてくれます。 | ①まつむら まいこ ②ほるぶ出版 ③E9 マツ ④2018 ⑤20038790 |
| 6 | | みんなであなただをまっていた | 赤ちゃんが産まれて、家族がふえる—そんなうれしい気持ちが、かわいい絵本になりました。あたたかい気持ちがふんわりくらくらむ愛情いっぱいのことばかけ絵本。 | ①ジリアン・シールズ ②ほるぶ出版 ③E9 シル ④2011 ⑤20027571 |
| 7 | | うまれるまえのおはなし | 神秘的な胎内記憶をテーマに描かれた、「生まれる前の世界」を忘れずにいた女の子の優しくピュアな物語。出産前のドキドキを、ハッピーな期待感に変えてくれる一冊です。 | ①ひだの かな代 ②ポエムピース ③E9 ヒタ ④2017 ⑤20038449 |
| 8 | | うまれてきてくれてありがとう | ぼくのママは、どこにいるの？「あなたは、世界でたった一人のかけがえのない存在。うまれてきてくれて、ありがとう。」赤ちゃんの鼓動を感じながらページをめくってみて下さい。愛されているのは赤ちゃんだけじゃない。ママになるあなたへも贈りたい一冊です。 | ①にしもと よう ②童心社 ③E9 ニシ ④2011 ⑤20031791 |
| 9 | | あなたのなまえを | 名前に想いを巡らせた毎日。それはあなたの幸せを願う、祈りの日々でした。生まれてくる赤ちゃんへ、一番最初に贈る言葉。その「名前」に込めた想いを、この絵本が優しく包み込んでくれます。 | ①大塚 健太 ②マイクロマガジン社 ③E9 オオ ④2023 ⑤20052305 |
| 10 | | かみさまからのおくりもの | 1人ひとりの赤ちゃんに届く神様からのすてきな「個性」の贈り物。「この子にはどんな贈り物が届くのかな？」お腹の子を想う時間が、もっと愛おしく、幸せに想う、愛に溢れたロングセラー絵本です。 | ①ひぐち みちこ ②こごま社 ③E9 ヒク ④1984 ⑤20022816 |

| No | 表紙画像 | タイトル | 内容 | 著者・出版社・発行年・ISBN |
|----|------|------------------------------|---|--|
| 11 | | おへそのあな | 「おなかの中から、外の世界はどう見えているの？」そんな素朴な疑問を温かいタッチで描いた一冊。家族みんなの笑い声や美味しい匂いに、お腹の中の赤ちゃんも興味津々！ | ①長谷川 義史 ②B L出版 ③E9 ハセ ④2006 ⑤20037191 |
| 12 | | あなたがおなかのなかにいたとき | うまれるまでの10か月って、どんな世界？あかちゃんの成長を、フルーツなどの重さになぞらえながら、いっしょに見まわしましょう。生命の不思議にふれる美しい絵本です。 | ①せきや ゆうこ ②アリス館 ③E4 セキ ④2022 ⑤20054061 |
| 13 | | みんなうまれる | 太陽がほほえむと、芽が生まれ、虫も生まれ、色が生まれ…そして、ぼくも生まれた。やがて夕方になり、太陽がまぶたをとじると、星たちがうまれる。太陽が見守る中で、すべてのものがうまれていく—すべてのものにある“うまれる瞬間”を、美しく描く絵本。 | ①きくち ちき ②アリス館 ③E9 キク ④2014 ⑤20035172 |
| 14 | | あかちゃんてね | 赤ちゃんの1年間の成長を、5歳の姉の目で綴った写真絵本です。成長ぶりを月ごとに見ることができ、プレママにはその様子が、ママママには懐かしく新鮮な気持ちで読めます。もちろん、これからお姉ちゃん、お兄ちゃんになる子にもおすすめの一冊です。 | ①星川 ひろ子 ②小学館 ③E5 ホシ ④2005 ⑤20023917 |
| 15 | | あなたがいるだけで | だいすきなあなたにつたえたいことがある。これは、おばあちゃんからあなたへ贈る、感謝と励まし絵本。読み終わった後、お腹をなでる手がもっと愛おしくなります。 | ①やまの えりい ②理論社 ③E9 ヤマ ④2024 ⑤20027577 |
| 16 | | おなかの赤ちゃんとお話しようよ | いのちの鼓動を感じたときから「ふれあい」は始まっています。語りかける声は、赤ちゃんへの一番のプレゼント。読み聞かせながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。 | ①葉祥明 ②サンマーク出版 ③726.6 ヨウ ④2000 ⑤10035531 |
| 17 | | わたしがあなたを選びました | お腹の赤ちゃんは、たくさんある宝物の中からあなたを選んでやってきた。不安や体調の変化でちょっぴり疲れた心に優しく効いてきます。「私を選んでくれてありがとう」そう思える魔法のような一冊です。 | ①鮫島 浩二 ②婦人生活社 ③911.5 サメ ④2001 ⑤10055076 |
| 18 | | だんだんおかあさんになっていく | お腹に赤ちゃんが宿った日から、喜びと一緒に不安もやって来るもの。こどもの成長に合わせてつづられる言葉と絵は、揺れ動くママの心にそっと寄り添ってくれます。すべてのおかあさんに贈る花束のような詩集。 | ①おーなり 由子 ②PHPエディターズ・グループ ③911.5 オナ ④2011 ⑤10073070 |
| 19 | | きみは赤ちゃん | リアルな妊娠・出産・育児のきれいな音でゼロな本音でユーモアたっぷりに描かれた笑い涙のエッセイ。「しんどいのは自分だけじゃない」そんな不安や孤独に寄り添う言葉の数々に、心がフツと軽くなります。全妊婦さんの味方になる一冊です。 | ①川上 未映子 ②文藝春秋 ③914.6 カワ ④2014 ⑤10072609 |
| 20 | | 【CD】 ミッフィー胎教 ～またにてい・りらくす～ | 優しいオルゴールやクラシックの音色が、ママの心をやわらかく解きほぐしてくれます。お腹の赤ちゃんともったりとした時間をお過ごしください。産前はもちろん、産後にもオススメです。 | ①キングレコード ③D48 ミツ 922 ④2004 ⑤10061304 |