

自己肯定感が高まる

絵本ワークブック

一般財団法人 絵本未来創造機構 監修





はじめに・・・

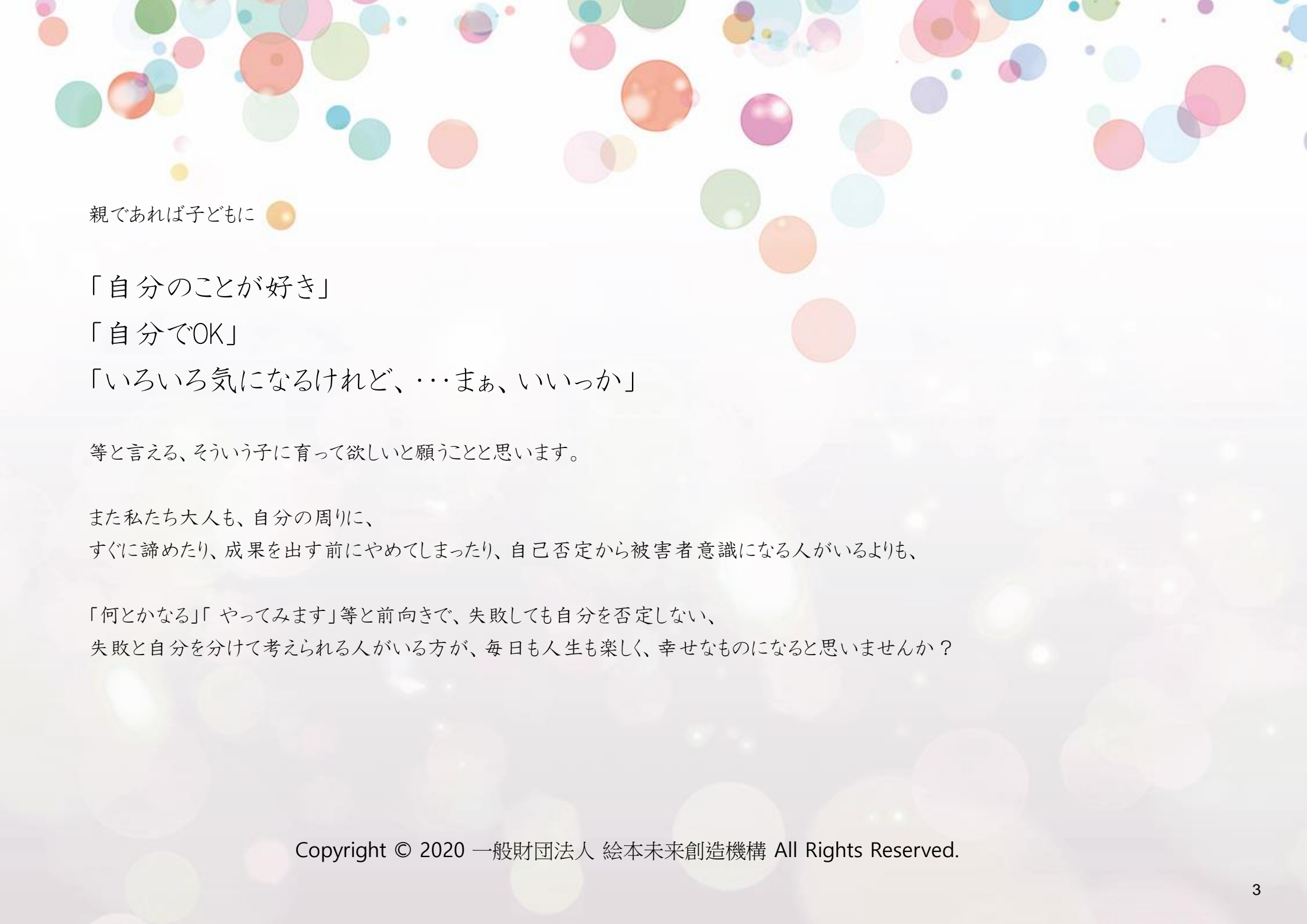
自己肯定感と聞くと、あなたは何を思いますか？どんなことを想像するでしょうか？

「子どもにとって大切なこと」「現代において必要なこと」
「生きるエネルギー」「幸せへの道」
…他にもあるかもしれません。

自己肯定感とは、自分の存在を肯定し、自分自身を大切にしようとする気持ち のことです。

自己肯定感が高ければ高いほど、
気持ちが安定し、毎日が楽しくなり、前向きな行動力で豊かな人生を謳歌できます。

一方で、自己肯定感が低いと、
自分に自信がなく、自分や周りを信じることができず、気持ちが不安定になり、人生をなかなか楽しめないと言われています。



親であれば子どもに

「自分のことが好き」

「自分でOK」

「いろいろ気になるけれど、…まあ、いいっか」

等と言える、そういう子に育てたいと願うことと思います。

また私たち大人も、自分の周りに、

すぐに諦めたり、成果を出す前にやめてしまったり、自己否定から被害者意識になる人がいるよりも、

「何とかなる」「やってみます」等と前向きで、失敗しても自分を否定しない、

失敗と自分を分けて考えられる人がいる方が、毎日も人生も楽しく、幸せなものになると思いませんか？

「私ってだめなの」「自信がなくて・・・」「ごめんね、こんなママで」

等といった自己肯定感が低いお母さんから、自己肯定感の高い子どもは残念ながら育ちません。

自己肯定感の低い人が、部下や周りの人の自己肯定感を高める指導も難しいのです。

…そう、まずはあなた自身の自己肯定感を高めることが大切です。

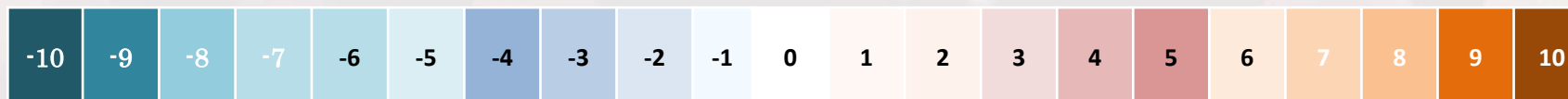
このワークブックは、習慣が変わると言われる21日間で、「絵本」という潜在意識に働きかける最高最強のツールと、「手で書く」という脳に圧倒的な影響を与える作業によって、自己肯定感を育み、高めていく構成となっています。

このワークを手にした今日から早速、スタートしてみましよう。

【あなたの「自己肯定感」はどれくらいですか？】

年 月 日

感じたままに、今の気持ちにフィットする値に○をしてみましょう。



1Day 「おやすみ、ぼく」

文:アンドリュー・ダッド 絵:エマ・クエイ 訳:落合 恵子 出版社:クレヨンハウス

あなたの身体に意識を向けて。

そして、絵本の中の「ぼく」のように、声をかけてみましょう。

家事や仕事、家族や周りのことに意識が向きがち。

まずはあなたが、あなたの身体に目を向け、意識をして、

手を当てたり、声をかけたりすることで、あなた自身を癒し、労わることができます。

そして、丁寧に感謝の気持ちを込めて「おやすみ」「今日もありがとう」と声をかけてみてください。

■ 今まで自分の身体や心に、「おやすみ」「ありがとう」と言ったことはありますか？ Yes / No

■ それはなぜですか？

丁寧に感謝の気持ちを込めて「おやすみ」「今日もありがとう」と声をかけてみてください。

2Day 「おやすみ、ぼく」

文:アンドリュー・ダッド 絵:エマ・クエイ 訳:落合 恵子 出版社:クレヨンハウス

今日はどんな良いことがありましたか?どんな嬉しいことがありましたか?
あるいはもしかしたら、イヤなことや悲しいこと、苦しいことがあったかもしれません。

人は、イヤなことや悲しいこと、苦しいことなど、ネガティブなことに対しては、
良かったことや嬉しかったこと、楽しかったことなど、ポジティブなことに比べて、4倍も反応する、と言われています。
また脳は、一度に一つのことしか考えられない、という特徴もあります。

まずは良かったこと、嬉しかったことに焦点を当てて。そして、感謝をしてみましょう。
感謝の気持ちを感じることで、他のことを考えられず、ネガティブな感情も薄れていきますよ。

■ 今日あなたは、何に感謝しますか?どんなことですか? 3つ書き出してみましょう。

①

②

③

あなたの身体に心をこめて「おやすみ」「今日もありがとう」と声をかけてみましょう。

3Day 「おやすみ、ぼく」

文:アンドリュー・ダッド 絵:エマ・クエイ 訳:落合 恵子 出版社:クレヨンハウス

最初は少し気恥ずかしかった自分の身体への声かけが、癒しや労り、感謝となって、自分の心にもしみ込むような気がしませんか。

「今まで粗末に扱っていてごめんね。」「気にならなくて、ごめんね」 そんな感覚も生まれたかもしれません。

人は自分を愛せる分しか、他人を愛せない。

だからこそ、人から愛されることを要求するよりも、自分で自分を愛し、大切にします。

「おやすみ、私。今日もありがとう」を毎日の習慣にしてみませんか。

■3日間、自分の身体に声をかけてみていかがでしたか？感想と気づきをお書きください。

挨拶や声かけは、自己肯定感を上げる第一歩です。

自分に声をかけることによって、「目の前にいるあなたを、認めています。認識しています。」と、あなた自身を労わりましょう。

4Day 「わたしは あかねこ」

作：サトシ 絵：西村敏雄 出版社：文溪堂

無理に人に合わせずとも、それぞれがイキイキと楽しめることって、素晴らしいと思いませんか？

あなたの能力や才能、強みは、
きっと、あなたが楽しんでできることの中にあるかもしれません。

我が子であっても、仕事をしている仲間であっても、それぞれに個性はあります。

お互いを尊重しあうことができれば、可能性はもっともっと広がりますね。
あなたの強みを、さらに見つけてみませんか？

■あなたは人から、どんなことを褒められますか？

■頑張らなくても、あなたが自然と「できてしまうこと」はありますか？

5Day 「わたしは あかねこ」

作：サトシ 絵：西村敏雄 出版社：文溪堂

あなたが自然にできてしまうこと。それは、あなたの強みです。

きっと、最初は頑張って、努力してできるようになったことも、あるでしょう。

それも含めて、あなたの強みですし、目標に向かって努力ができることも、あなたの強みですね。

一方で、ストレスを感じながら、がんばって、がんばって、何かをしているのなら、
「がんばらなくても、いいんだよ」とあなた自身に「OK」を出してみることも大切かもしれません。

■あなたが努力して手に入れたことは、何ですか？

■あなたはそれを、どのように生かしていきたいですか？それはなぜですか？

6Day 「わたしは あかねこ」

作：サトシ 絵：西村敏雄 出版社：文溪堂

「何事かを成し遂げられるのは、強みによってである。弱みによって何かを行うことはできない」
これは、経営学者のピーター・ドラッカーの名言です。

弱みを直すことは、大切です。

でも、弱みや短所ばかりに気が向いては、あなたの自己肯定感は、高まりません。

あなたが生まれ持った才能や強みを理解し、それらを伸ばし、仕事や生活にどのように活かしていくかを考える
「強み思考」の心の持ち方をしてみませんか。

■あなたの強みは、何ですか？得意なことは、何ですか？
3つ以上書き出してみましょう。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

7Day 「ま、いっか！」

作:サトシン 絵:ドーリー 出版社:えほんの杜

「楽観的な人は成功しやすい」ということが科学的に証明されています。

ポジティブ心理学を提唱したセリグマン博士の著書には、

「大統領候補の演説では、どれくらい楽観的なことを言っているかで、当選するか否かが9割予想できた」と書かれています。

楽観的か悲観的かは「生まれつきの性格」によると思われがちですが、実は考え方の癖によるものなのです。

「ま、いっか」で、ネガティブな考えの連鎖にストップをかけることができ、

脳は「ま、いっか」と納得すると、自然に忘れていき、ポジティブ思考に変わるようにできています。

■あなたは、些細なことが気になりますか？
あるいは、些細なことはあまり気にならず、「ま、いっか」と思っていますか？

■「ま、いっか」と思えたら、あなたの日常に、どんな変化が起こりそうですか？

8Day 「ま、いっか！」

作:サトシン 絵:ドーリー 出版社:えほんの杜

「ま、いっか」と考えられない原因は、「こうあるべき」という自分の信念だったり、あるいは「完璧主義」と呼ばれるものかもしれません。

「完璧主義」は、きちんとした生活を送る、という意味においてはプラスに働きます。
しかし、「完璧」にとらわれていると、その前提が崩れた時に対応できなくなってしまいます。

時には、「できない」自分を受け入れて、「大丈夫、大丈夫」と自分に言い聞かせをしてみませんか。
そして、これまで感じていた「～するべき」「～であるべき」を手放して、いい加減(良い加減)で、楽観思考へチェンジしてみませんか？

あなたの心に余裕が出てくると、新たな思考が手に入り、可能性も広がってきますね。

■あなたが「～するべき」「～であるべき」と思っていることは、ありますか？
それは、どんなことですか？

9Day 「ま、いっか！」

作：サトシン 絵：ドーリー 出版社：えほんの杜

例えば、メールの返事が来ないと「私のせい」と考えてしまったり。

「そうは言っても、周りの目が気になるのです」「相手がどう思うのかを、優先してしまいます」ということもあるかもしれません。

相手の気持ちを考えすぎて、心配したり、悩んだりする思考パターンがあると、神経が、細かいことに過敏に反応し、楽観的に考えることができなくなります。

枠にはめるような言い方や考え方に気を付け、
「完璧でなくても、大丈夫」と、あなた自身に言い聞かせてみてください。

■「人に嫌われるかも…」と考えて、あなたが行動できなかったことはありますか？
それは、どんなことですか？

今まで頑張ってきたあなたに、「よく頑張ってきたね」と声をかけてください。

10Day 「みんな、星のかけらから」

文：ジーン・ウリス 絵：ブライオニー・メイ・スミス 訳：石井 睦美 出版社：フレーベル館

小さい頃にあなたは、誰かと比べて自信をなくしたり、悲しくなったり、
苦しくなったりした経験はありませんか？

あるいは、些細なことで落ち込んだり、自信をなくしたりしたこともあるかもしれません。

大人になったあなたが、小さい頃のあなたに読み聞かせをするように、
この絵本を読んでみて下さい。

■ 小さい頃にあなたが、自信をなくしたことは、どんなことでしたか？

11Day 「みんな、星のかけらから」

文:ジーン・ウリス 絵:ブライオニー・メイ・スミス 訳:石井 睦美 出版社:フレーベル館

「分かってはいるけれど、つい他人と比較してしまう…。」

それはあなたが子どもの頃に、
無意識の領域である「潜在意識」にインプットしたことが作動しているから。

絵本は、この「潜在意識」に働きかけてくれる力があります。

絵本を読んで、あなたの「潜在意識」を上書きしましょう。

■あなたは他人と比較をしてしまうことがありますか？ Yes / No

■それは、なぜですか？どんなことを比較してしまいますか？

12Day 「みんな、星のかけらから」

文:ジーン・ウリス 絵:ブライオニー・メイ・スミス 訳:石井 睦美 出版社:フレーベル館

「あの人にはできることが、どうして私はできないのだろう？」

「何かチャレンジしたいと思っても、自信がなくて…。結局、諦めてしまうのです。」

そんな「負のループ」に、自分や周囲に対するネガティブな感情も高まってしまい、親子間や職場間で連鎖してしまいます。

「みんな、星のかけらから生まれたスターなんだ！」

この物語の中で視点を変えてくれた、おじいちゃんのことを頼りに、あなたの視点を変えてみましょう！

■ 大人になったあなたは、小さい頃のあなたに、どんな言葉をかけてあげたいですか？

13Day 「理想のママのつくりかた」

作・絵：森野さかな 出版社：自由国民社

幼い時にあなたが感じていた「さみしさ」や「悲しさ」などの感情。
実はまだ、あなたの中に存在しているのです。

その感情に蓋をしたり、気付かないふりをしないで、まずはきちんと、感じてください。

「どうせ、私なんて…」というネガティブな感情は、
感じる自分を赦す(ゆるす)ことで、手放すことができるようになります。

■あなたが子どもの頃、お母さん(お父さん)にされて嫌だったことは、何ですか？
悲しかったことや、辛かったことは、何ですか？

「嫌だったよね」「悲しかったよね」「そう感じてもいいんだよ」
と小さい頃のあなたに、寄り添ってあげてください。もちろん、泣いても大丈夫です。

14Day 「理想のママのつくりかた」

作・絵：森野さかな 出版社：自由国民社

あなたはお母さん、あるいはお父さんに対して、
「嫌だった」「さみしかった」「悲しかった」なんて言うてはいけない、求めてはいけない、
と無意識に感じているかもしれません。

そして、そんな感情を持った自分を責めたり、嫌ったりしているかもしれません。

まずは、どんな気持ちをも感じるあなた自身を認め、赦して(ゆるして)あげてください。
そうすることで、あなたのお子さんや家族、周りの人を認めることができ、受け入れて、そして赦す(ゆるす)ことができるようになります。

■あなたが小さかった頃、お母さん(お父さん)にしてもらいたかったことは、何ですか？

■その時の自分の気持ちを、お母さん(お父さん)に伝えてみましょう。声に出すだけでも大丈夫です。
そして、無意識に感じていた親に対する罪悪感を、手放しましょう。そうすることで、あなた自身も、受け入れられますよ。

15Day 「理想のママのつくりかた」

作・絵：森野さかな 出版社：自由国民社

きっとあなたは、お母さん(お父さん)に対して、
「優しくしてくれたし…」「色々とやってくれたし…」「感謝しなければ…」
と頭では、分かっているはず。

でも、無意識にため込んでいた、子どもの頃からの小さな「怒り」や「さみしさ」「悲しみ」の感情が邪魔をして、
そう思えない自分を、責めていたのかもしれない。

どんな感情をも持つあなた自身を赦す(ゆるす)ことで、お母さん(お父さん)を認め、受け入れ、赦す(ゆるす)ことができます。
お母さん(お父さん)への感謝の気持ちも、感じるようになります。

■あなたのお母さん(お父さん)へ、今の気持ちを書いてみましょう。

16Day 「かべのおこうになにかがある？」

作：ブリッタ・テッケントラップ 訳：風木 一人 出版社：BL出版

自己肯定感が高い人は、過去と現在(今)を肯定しています。

過去に辛いことがあったとしても『大変だったけど良く乗り越えた！エライ！！』と辛い過去を受け止めたり、怒ることがあっても『怒って当然だよ』と自分の感情を肯定します。

過去のどんなにつらい経験があっても、失敗があっても、現在、あなたは「大丈夫」でここに居ます。さらにその経験が役だっていることだってあるはずですよ。

「人生の100のリスト」(著：ロバート・ハリス)によると、自分自身の生き方を見つめ直し、「やりたいこと」と「やるべきこと」を明確にするために、100のリストを作るとよい、と言われています。心や頭にある願い事を、紙に書きだしてみることでより明確になり、前に進むための原動力を脳に与えます。また、人生において迷った時に、そのリストが「羅針盤」となるかもしれません。

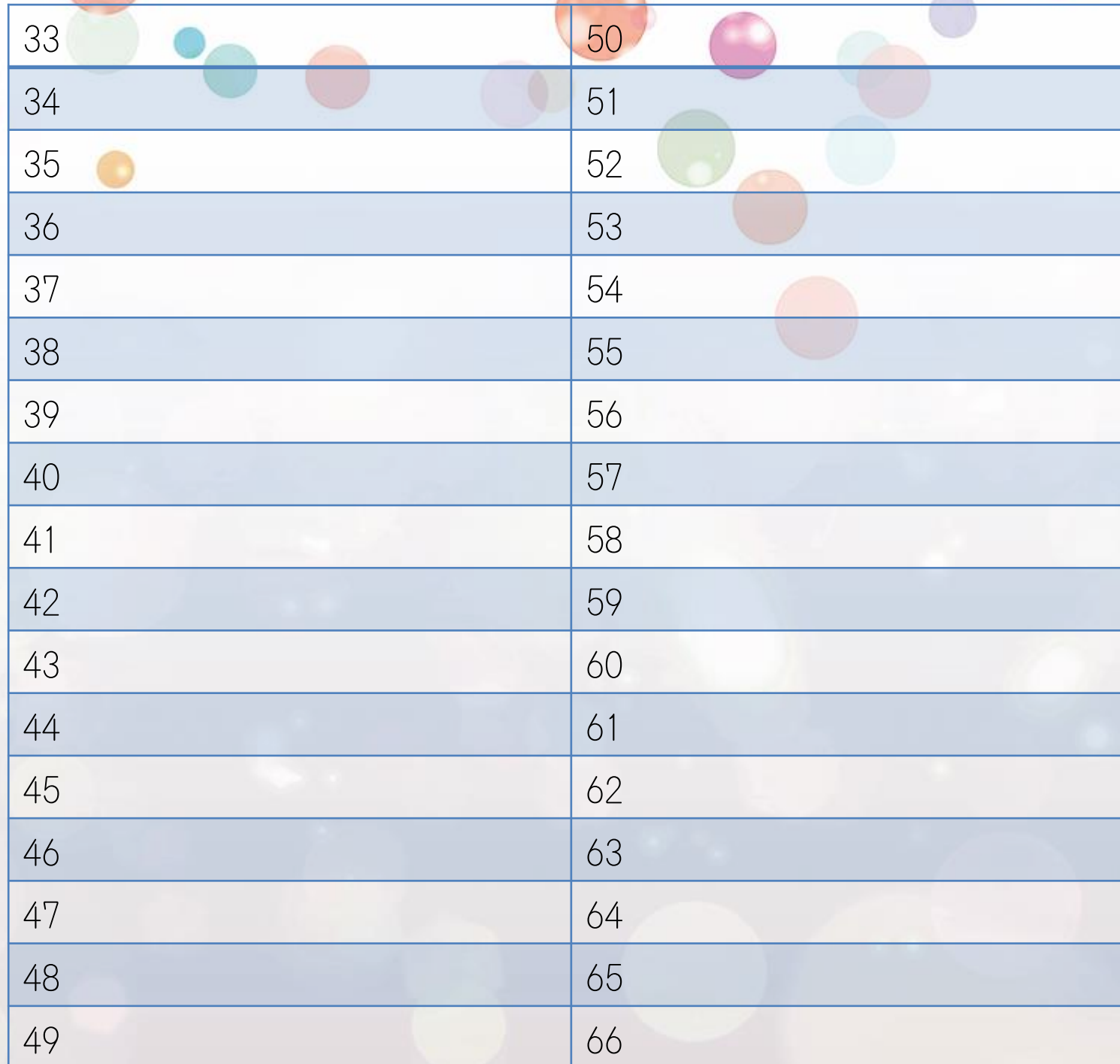
■あなたがやりたいことは、何ですか？望んでいること、楽しみにしていることはありますか？

あなただけの「WISH LIST」を、思いつくままに100個書いてみてください。

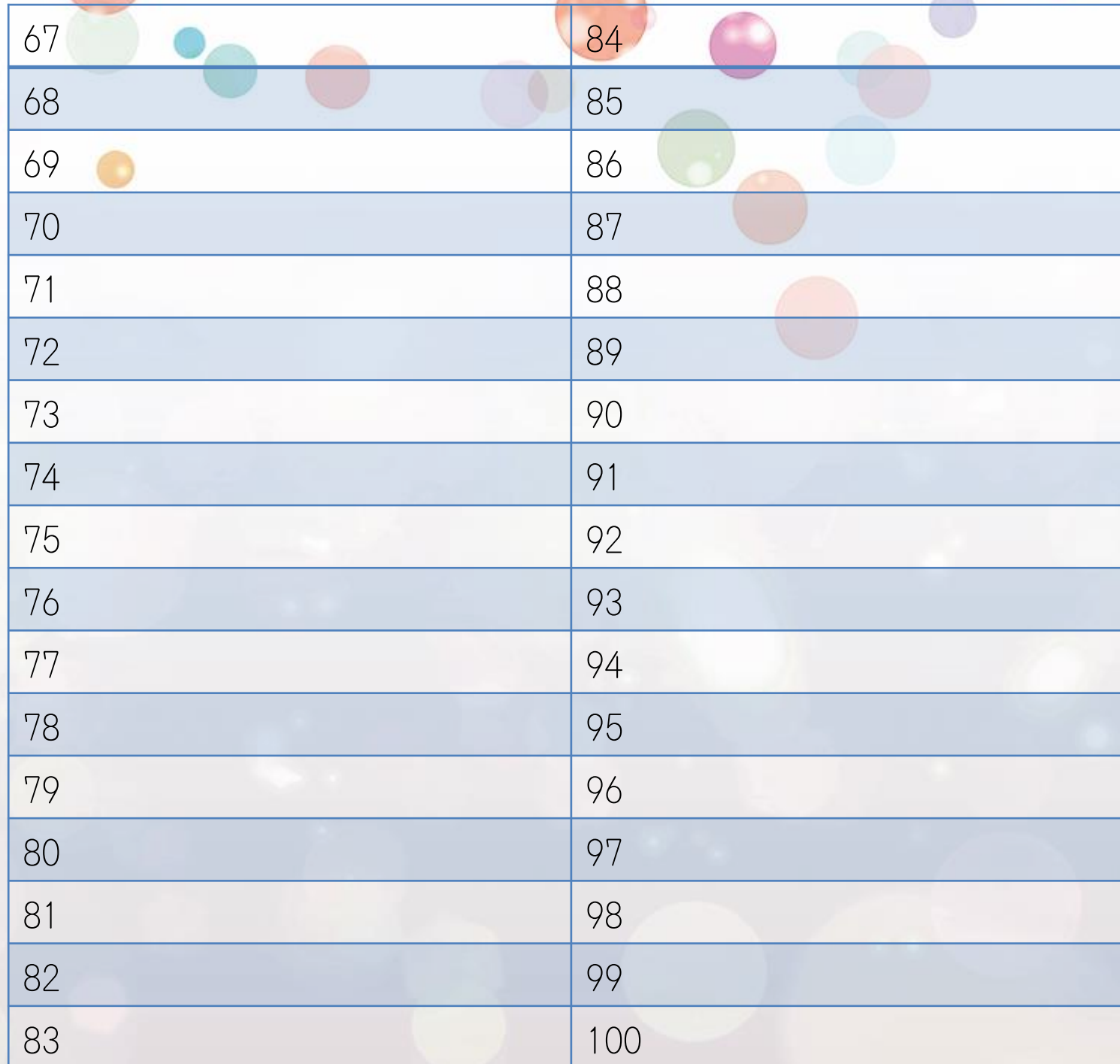
できるだけたくさん、無理矢理にでも書き出してみると、忘れてしまっていた夢や願望、潜在意識からの願いも出てきます。

の願い事(wish)リスト

1	17
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
15	31
16	32



33	50
34	51
35	52
36	53
37	54
38	55
39	56
40	57
41	58
42	59
43	60
44	61
45	62
46	63
47	64
48	65
49	66



67	84
68	85
69	86
70	87
71	88
72	89
73	90
74	91
75	92
76	93
77	94
78	95
79	96
80	97
81	98
82	99
83	100

17Day 「かべのおこうになにかがある？」

作：ブリッタ・テッケントラップ 訳：風木 一人 出版社：BL出版

大変だったこと、辛かったこと、悲しかったことを乗り越えて、「今はOK!」と過去も現在も肯定する思考を続けていると、

「過去も現在も大丈夫なら、未来も大丈夫！」といったように、自然と未来も肯定されていくようになります。

だから自己肯定感が高い人は、現在も未来に対しても、自分の人生全てを楽観的に考えることができるのです。

あなたには壁がみえますか？

その向こうには何が広がっているのでしょうか？

■「WISH LIST」を、眺めてみましょう。
ワクワクするものは何ですか？○(マル)や★(ホシ)印をつけたり、優先順位をつけたりしてみましょう。

18Day 「かべのおこうになにかがある？」

作：ブリッタ・テッケントラップ 訳：風木 一人 出版社：BL出版

やりたいことが分からないと、「自分は何もできないし…」と自信をなくして、人生の楽しみも半減してしまうかもしれません。

自信をなく、迷ってしまうときこそ、自分の価値観や願いを書いた「願い事(wish)リスト」が助けてくれるはず。

また、Wishリストを眺める時間が自分を大切にするひと時となり、何度も眺めることで脳は重要なことだと認識し、勝手に書かれているように行動しようと働いてくれます。

あなたが書いた願い事(wish)リストを、眺めてみましょう。

■「WISH LIST」を、眺めてみましょう。

今日すぐにでもできそうなことは、どれですか？

明日、やってみようと思うことは、どれですか？

19Day 「たいせつなきみ」

作: マックス・ルケード 絵: セルジオ・マルティネス 訳: ホーバード 豊子 出版社: いのちのことは社フォレストブックス

あなたの個性や人柄を認め、大切にしてい「私ってなかなかいいよね」という自分を尊ぶ自尊感情、あなた自身に〇(マル)と言える感覚が「I'm OK! You are OK!」という世界を創り出します。

自尊感情を高めるためにまず有効なのは、自尊感情の高い人の側に身を置き、行動をともにすることです。

子どもを取り巻く大人たちやまわり人の自尊感情が高いと、相乗効果によって子どもの自尊感情は上がっていきます。それは大人にとっても同じであって、誰といるか、どんな環境に身を置くかは大切です。

そして、人と比べず、楽観的に、自分を大切にする、自分をありのまま受け入れることが当たり前になっている人たちと人生を歩めたら、人生はどれだけ豊かなものに変化するでしょうか? 「自分が好きで、自分の人生を好きなように生きる」ことを目指してみませんか?

■「私ってなかなかいいよね」と思えることは、どんなことですか? 5つ以上、書き出してみましょう。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

自分のことを日常的に褒める習慣は、自尊感情を高める有効な手段です。

Copyright © 2020 一般財団法人 絵本未来創造機構 All Rights Reserved.

20Day 「たいせつなきみ」

作：マックス・ルケード 絵：セルジオ・マルチネス 訳：ホーバード 豊子 出版社：いのちのことは社フォレストブックス

人を思いやるように、あなた自身を大切にしてください。
そして日々、あなた自身の人生を送るように、意識してみてください。

心や身体が疲れていたら、「少し、休んでもいいよ」と心や身体に意識を向けて。
悲しかったら、辛かったら、「泣いてもいいよ」「気分転換しようか」「美味しいものでも食べに行こうか」と大切な人に対してしていることを、あなた自身にしてみてください。

自分のポジティブなところはもちろん、ネガティブなところも認め、受け入れることで、ありのままのあなたを肯定できるようになっていきます。

■自分を大切にするために、あなたはどんな行動をしますか？

21Day 「たいせつなきみ」

作: マックス・ルケード 絵: セルジオ・マルチネス 訳: ホーバード 豊子 出版社: いのちのことは社フォレストブックス

「満足」と「幸せ」の違いについて、あなたは考えたことはありますか？

例えば、家を買ったら、素敵な家具がほしくなる。高級レストランに行ったら、次はミシュランのレストランに行きたくなる。…等、欲望は次から次へと出てきます。

この欲望を満たすのが「満足」であって、お金や地位、名誉などは、短期的なものにすぎません。

脳は人と比べたり、人から勝ち得たものは、新たな心配や脅威に備えようとして、もっともっと求めてしまいます。

一方で「幸せ」とは、人との温かい時間等、長期的なものです。感情です。

人間は集団遺伝子を残したいという本能があるため、人とのつながりやコミュニティを通して得られる充実感に、安心感や安定した幸せを感じます。

人との繋がりを大切に、人に必要とされた時に感じる「幸せ」を、あなたも一緒に感じてみませんか。

■あなたは、どんな環境にいることを望みますか？
どんな人たちとの繋がり、大切にしていきたいですか？

21日間に渡るワークをご一緒して頂き、ありがとうございました。

絵本を通して、いつもと違う観点から自分を見つめるという体験は、いかがでしたでしょうか？

気づいたことは、ありますか？ 変化したことはありますか？ それは、どんなことでしょうか？

自己肯定感は、一定ではなく、揺らくものです。

「高い」と思っていたのに、何かをきっかけに、急に下がることもあります。(※)

では、一定に「ある」状態にするにはどうしたらいいか。

もしかすると、映画を見たり、ショッピングに出かけたり、

あるいは好きな本や絵本を購入する…等の行動でも、あなたの時間は埋められるかもしれません。

でも、それら何かを「消費」する行動だけでは、

残念ながら、あなたの自己肯定感を高めたり、一定にある状態にはできないのです。

なぜなら、そのような「消費」行動は、消費し続けられないといけないから。

自己肯定感を高めたり、一定にするために必要なのは、…そう「生産」する行動です。

あるいは、自分の中からわき上がる、何かをやりたい！ 楽しい！ という情熱を生み出す力とも言えるかもしれません。

あなたの「好き」や「得意」は何ですか？「好き」や「得意」なことは、これからもずっと続けていきたいですね。
ずっと続けるにはどうしたらいいでしょう。

例えばママなら、子どもの幸せのために、毎日絵本の読み聞かせをしたり、
美味しいご飯を作ったりすることも、子どもの未来に投資する、素晴らしい「生産」だと思います。

さらに、何か好きなこと、得意なことを周りの人に広めたり、教えたり、経済的につながる行動でしたら、続けられると思いませんか？

まずは、最後までやり抜いたあなた自身を、思いっきり褒めてあげて。そして、あなたの行動を「生産」する行動へ、変えてみてください。
私たち「絵本未来創造機構」は、あなたの一步を応援しています。

※補足

例えば、定年後の男性。職場では管理職として、第一線でバリバリ働いていた。

職場が「自分の存在を示すような場所」であり、仕事が「自分を肯定できるもの」だった。自己肯定感も高い状態にある。

しかし、定年後、家にいるようになり、家事などもやったことがなく、家族から「家にいると邪魔」と言われるようになり、自己肯定感は一気に下がる。

子どもが親離れた後、自立後の母親も同じ状態になりやすいかもしれません。

【あなたの「自己肯定感」はどれくらいですか？】

_____年 月 日

感じたままに、今の気持ちにフィットする値に○をしてみましょう。そして、P.4であなたが付けた値を、見返してみましょう。



ブックリスト

題名	作	絵	出版社	価格
「おやすみ、ぼく」	アンドリュー・ダッド 訳:落合 恵子	エマ・クエイ	クレヨンハウス	¥1,500 + 税 https://amzn.to/2LfNZ7N
「わたしは あかねこ」	サトシン	西村敏雄	文溪堂	1,300円+ 税 https://amzn.to/2WL7eLJ
「ま、いっか！」	サトシン	ドーリー	えほんの杜	1,400円+ 税 https://amzn.to/2YUGT0q
「みんな、星のかけらから」	ジーン・ウイリス 訳:石井 睦美	ブライオニー・メイ・スミス	フレーベル館	1,480円+ 税 https://amzn.to/3cq4euP
「理想のママのつくりかた」	作・絵: 森野さかな		自由国民社	1,300円+ 税 https://amzn.to/2AbdAfE
「かべのむこうになにかある？」	ブリッタ・テッケントラップ 訳:風木 一人		BL出版	1,600円+ 税 https://amzn.to/3bnFvWw
「たいせつなきみ」	マックス・ルケード 訳:ホーバード 豊子	セルジオ・マルティネス	いのちのことば社フォレストブックス	1,500円+ 税 https://amzn.to/3fBIQ8Z

素晴らしい絵本の作者、出版社の方々に心から感謝いたします。

Copyright © 2020 一般財団法人 絵本未来創造機構 All Rights Reserved.

代替え絵本リスト

ご紹介しています参考リンクは、「Amazon」です。

その他「楽天」「絵本ナビ」「紀伊国屋書店」等のサイトでも在庫状況等をご確認いただけますと幸いです。

題名	作	絵	出版社	価格
1Day-3Day 「おやすみ、ぼく」				
「わたしとなかよし」	ナンシー・カールソン 訳 なかがわちひろ		瑞雲舎	¥1,300 + 税 https://amzn.to/2y2285y
「おやすみなさいおつき さま」	マーガレット・ワイズ・ブ ラウン (著)	クレメント・ハード (イラ スト)	評論社	1200円 + 税 https://amzn.to/36NUvwc
「おやすみ～」	いしづ ちひろ	くわざわ ゆうこ	くもん出版	¥800 + 税 https://amzn.to/2zRTI1q
「いいこねんね」	内田 麟太郎	長谷川 義史	童心社	¥850 + 税 https://amzn.to/2XNcHSK

代替え絵本リスト

ご紹介しています参考リンクは、「Amazon」です。

その他「楽天」「絵本ナビ」「紀伊国屋書店」等のサイトでも在庫状況等をご確認いただけますと幸いです。

題名	作	絵	出版社	価格
4Day-6Day 「わたしはあかねこ」				
「わたしのいちばんあ このいちばん」	アリソン・ウォルチ 訳: 薫くみこ	パトリス・バートン	ポプラ社	1,300 円+税 https://amzn.to/2WPt05Y
「てん」	作・絵:ピーター・レイノ ルズ	訳: 谷川 俊太郎	あすなろ書房	1,300 円+税 https://amzn.to/3ctf43i
7Day-9Day 「ま、いっか！」				
「ぼちぼちいこか」	マイク・セイラー 訳: 今江 祥智	ロバート・グロスマン	偕成社	1,200 円+税 https://amzn.to/2Lqhe82
「いいからいいから」	長谷川 義史		絵本館	1,300 円+税 https://amzn.to/2WL2Axi

代替え絵本リスト

題名	作	絵	出版社	価格
「だめだめママだめ」	天野 慶	はまの ゆか	ほるぷ出版	¥1,300 + 税 https://amzn.to/3csJLFz
10Day-12Day 「みんな、星のかけらから」				
「ぼくはなきました」	くすのき しげのり	石井 聖岳	東洋館出版社	1300円+税 https://amzn.to/2zCHz0o
「じぶんだけのいろ」	作・絵：レオ・レオニ 訳：谷川 俊太郎		好学社	¥1,068+税 https://amzn.to/2WRKSIA
「ZERO」	作・絵：キャサリン・オート シ 訳：乙武 洋匡		講談社	1,600 円+税 https://amzn.to/2zBjtCQ
「ペツェッティーノ」	作：レオ・レオニ 訳：谷川 俊太郎		好学社	1,456円+税 https://amzn.to/2XVqd6M

代替え絵本リスト

題名	作	絵	出版社	価格
13Day-15Day 「理想のママのつくりかた」				
「ねえ ママ」	こやま峰子	平松 恵子	金の星社	1,200円＋税 https://amzn.to/2SVRrbL
「おこりんぼママ」	作・絵:ユッタ・パウアー	訳:橋本 香折	小学館	1,250 円＋税 https://amzn.to/35WNNE0
16Day-18Day 「かべのむこうになにかある？」				
「たくさんのドア」	アリスン・マギー 訳:なかがわ ちひろ	ユ・テウン	主婦の友社	¥1,300 + 税 https://amzn.to/2WqHoNX
「どうするティリー」	作・絵:レオ・レオニ 訳:谷川 俊太郎		あすなろ書房	¥1,200 + 税 https://amzn.to/3bqEFbJ

代替え絵本リスト

題名	作	絵	出版社	価格
19Day-21Day 「たいせつなきみ」				
「たいせつなこと」	作：マーガレット・ワイズ・ブラウン 訳：うちだ ややこ	レナード・ワイズガード	フレーベル館	¥1,200 + 税 https://amzn.to/2Z0GWb0
「ええところ」	くすのき しげのり	ふるしょう ようこ		1300円 + 税 https://amzn.to/2BjVPeP

素晴らしい絵本の作者、出版社の方々に心から感謝いたします。

Copyright © 2020 一般財団法人 絵本未来創造機構 All Rights Reserved.