

お悩み別  
ママが読むべき子育て本10選

おうち受験コーチング2025

# コミュニケーション・声かけのお悩み



『自分でできる子に育つ ほめ方 叱り方』(島村華子) 出版社/ディスカヴァー・トゥエンティワン

モンテッソーリ教育・レッジョ・エミリア教育を知り尽くしたオックスフォード児童発達学博士が、科学的根拠に基づいた効果的なほめ方・叱り方を解説。3～12歳の子どもの自主性を育む具体的な声かけ方法が学べます。従来の「条件付きのほめ方」ではなく、子どもの内発的動機を引き出すアプローチが特徴的です。



『自分の親に読んでほしかった本 子どもとの関係が変わる』(フィリップ・ペリー) 出版社/日経BP 日本経済新聞出版

2025年8月現在、育児本ランキング1位を獲得している話題作。心理療法士である著者が、親自身の育てられ方が子育てに与える影響を深く掘り下げ、世代を超えた負の連鎖を断ち切る方法を提案します。親子関係の根本的な改善を目指したい方におすすめです。

# 子どもの心理・気持ちを理解したい



『子どもが本当に思っていること』(精神科医さわ)  
出版社/日本実業出版社

児童精神科医が「子育てが不安なお母さん」に向けて書いた一冊。子どもの心の動きや発達段階における特徴を、医学的な視点から分かりやすく解説しています。「うちの子、大丈夫？」という不安を抱えるママの心に寄り添う内容です。



『母を生きのびる本』(あぴママ) 出版社/大和書房

2025年8月の育児本ランキングで注目を集める話題作。母親としてのアイデンティティに悩む現代のママたちに向けて、自分らしい子育てを見つけるヒントを提供します。完璧な母親像に縛られずに済む、心が軽くなる一冊です。

# 感情コントロール ・イライラ解消



『子育てのイライラ・怒りにもう振り回されない本』(篠 真希)出版社/すばる舎

親の感情コントロール術を心理学的視点で解説した実践的な書籍。子育ての中で避けられないイライラや怒りの感情と上手に付き合う方法を具体的に学びます。穏やかな育児を目指したいママには特におすすめです。

# 年齢別・ 男の子育児



『男の子の一生を決める 0歳から6歳までの育て方』(竹内エリカ)出版社/KADOKAWA

男の子特有の発達特性と効果的な関わり方を専門的に解説。男の子の脳の発達や行動パターンを理解し、その子の持つ可能性を最大限に引き出す育て方が学べます。「男の子の育て方が分からない」と悩むママにおすすめです。

# しつけ・教育方針のお悩み



## 『叱らない子育て』(岸見一郎) 出版社/学研プラス

罰しないしつけ法で、子どもの自立心と信頼関係を育む方法を提案。従来の「叱って言うことを聞かせる」方法ではなく、子どもが自ら考えて行動できるような関わり方を学べます。ポジティブな育児アプローチを求める方に最適です。



## 『自分から学べる子になる戦略的ほったらかし教育』(岩田かおり) 出版社/ディスカヴァー・トゥエンティワン

2025年8月の育児本ランキング2位 を獲得している注目作。過度な管理や指示ではなく、子どもの自主性を伸ばす「戦略的なほったらかし」の方法を解説。現代の過保護になりがちな子育てに一石を投じる新しいアプローチです。

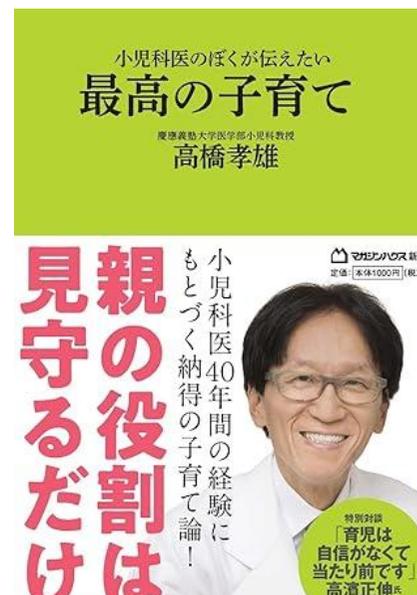
# 未来・AI時代への準備



『AI時代の子育て戦略』(成毛 眞)出版社/SBクリエイティブ

2025年最新版として注目される、時代に合った子育て指南書。AIが普及する現代において、子どもたちに必要な能力や思考力を育てるための具体的な戦略を提案します。将来を見据えた教育を考えたい親には必読の一冊です。

# 専門医からの総合アドバイス



『小児科医のぼくが伝えたい最高の子育て』(高橋孝雄)出版社/マガジンハウス

小児科医の視点から、子どもの健康な成長と発達を支える子育て法を解説。医学的根拠に基づいた安心できるアドバイスが得られるため、特に初めての子育てで不安を感じているママにおすすめです。

実績数  
4,300名

塾 家庭教師 通信教育 なし  
子どものやる気をあげた新メソッド!

たった90日で、成績最下位のお子さんに

👑 **トップ校合格レベル** の家庭学習習慣が身につく!

💻 **オンライン おうち受験コーチング**

👉 無料説明会はLINEにてご予約ください👉

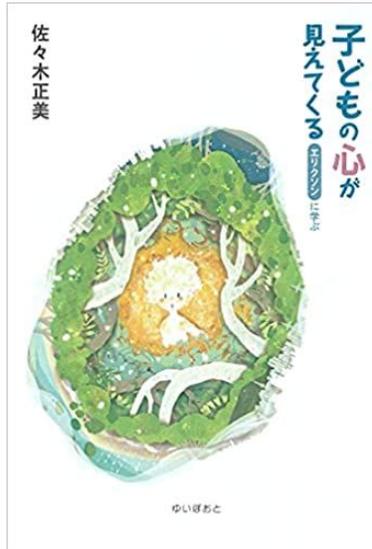
[https://liff.line.me/1657435771-3Oe1xdpM?liff\\_id=1657435771-3Oe1xdpM&is=ytfxN7UbB6](https://liff.line.me/1657435771-3Oe1xdpM?liff_id=1657435771-3Oe1xdpM&is=ytfxN7UbB6)



おまけ：お悩み別  
ママが読むべき子育て本10選

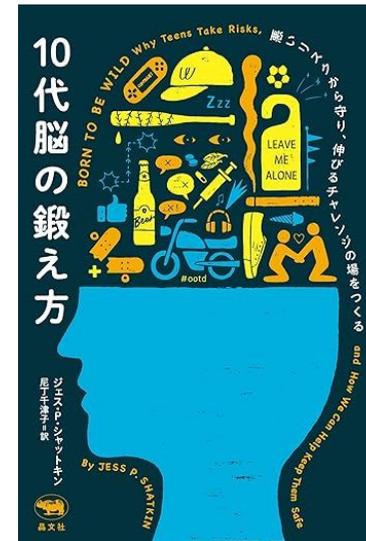
おうち受験コーチング2024

# 子どもの心と脳を理解する



佐々木正美『子どもが心が見えてくるーエリクソンに学ぶ』ゆいぽおと

乳児期から老年期までの発達課題と時期に合わせた周囲の対応がわかる。



ジェス・P・シャットキン『10代脳の鍛え方: 悪いリスクから守り、伸びるチャレンジの場をつくる』晶文社

大人になる前の若者は、なぜ危険なものに惹かれ、向こう見ずな行為に走るのか?

アメリカを代表する児童心理の専門家が、脳科学や生理学、発達心理学などの最新の知見から、10代の脳と体、心、行動の仕組みを解き明かし、子どもたちを悪いリスクから守り、「立ち直る力(レジリエンス)」を鍛える有効な方法を伝える。

# 9つのタイプから、才能の伸ばし方を知る

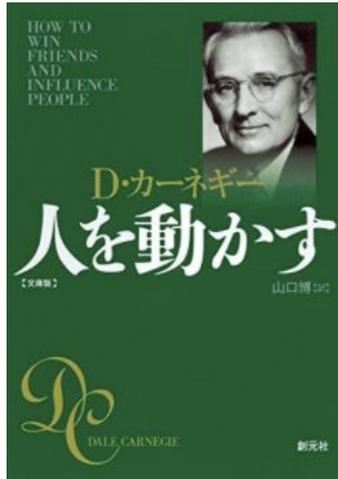


坪田信貴『人間は9タイプ 子どもとあなたの伸ばし方説明書』KADOKAWA  
エニアグラムのそれぞれのタイプの子がどう成長していったかを書いている。  
わが子と同じタイプの子の事例を読むことで、見通しが立てられるようになる。



森山真有『トライ式伸びる子の勉強法』ゴマブックス  
エニアグラムのタイプに合わせた学習法について、詳しく書かれている

# 子どものやる気を引き出し行動させる



D・カーネギー『人を動かす』創元社  
人間関係を良くしたい全ての大人に読んで欲しい名著。  
人が生きていく上で身につけるべき人間関係の原則を、長年にわたり丹念に集めた実話と、実践で磨き上げた事例を交え説得力豊かに説き起こす。



江藤真規『子どもを育てる 魔法の言い換え辞典』扶桑社  
子どもへの声かけを変えたいけれど、どんな言葉にしたら良いかわからない方へ。たくさんのアイデアが詰まっている。



藤代圭一『子どものやる気を引き出す 7つのしつもん』旬報社  
一日一回の“問いかけ”によって、子どもが変わる。  
家庭でのコミュニケーションに、学校の授業に、スポーツ指導にも役立つ事例と秘訣が満載。

# 脳のポテンシャルを最大限に引き出す



川島隆太『頭のよい子に育てるために3歳から15歳のあいだに今すぐ絶対やるべきこと』アチーブメント出版  
脳科学の権威である川島先生による「子どもたちの健やかな脳の発達を支える」ための研究成果と親への提案。



池谷裕二 林成之 池田貴将 本田真美 菅原洋平 (監修)『今すぐできる!! 脳が喜ぶ最強の勉強法』洋泉社  
脳と体のメカニズムを知ること、たとえ短時間でも学習効率を最大化できます



出口汪『子どもの頭がグンと良くなる! 国語の力』水王舎  
子どもの地頭を鍛え、全ての学習の根本となる論理的思考力を育てる方法をわかりやすく説明

# 番外：おうち受験コーチング出版書籍



## 鈴木詩織『おうち受験コーチング』みらいパブリッシング

子どもへのコーチング、9タイプ別声かけ、学習科学に基づく効果的な学習法についてポイントが書かれている



## 鈴木詩織・日本エニアグラム学会『おうちエニアグラム』みらいパブリッシング

9タイプ別の子どもの深層心理に迫る。親子なのになぜ分かり合えないのか、その謎がとけ、親子で承認しあえる関係となる。

## おまけ

子育ては、報われないことの方が多いかもしれません。  
それでも、おうち受験コーチングは、みなさんとみなさんのお子さんに、  
豊かで実りの多い人生を送って欲しいと願っています。  
子育てに疲れたら、こんな本を手にとってみてください。

