

こころがつながる ブックリスト

～いじめを親子で考えよう～

このブックリストには、年齢をこえて心に寄りそう本を集めました。

人とのちがいを理解したり、やさしい気持ちを育んだり、安心できる関係を考えるきっかけになる本です。

本をひらけば、だれかの思いにふれ、あなたのこころとつながります。

小さな一冊との出会いが心を豊かにし、子どもも大人も安心して笑顔で過ごせるまちづくりにつながりますように。

- ・QRコードをスキャンすると出版社のサイトが表示されます。
- ・リストに掲載の本は、市立図書館で読むことができます。

野々市市少年育成センター
野々市市生涯学習課
2025.9 作成



『となりのためき』

幼 小
(低学年)～

せな けいこ // 作・絵 鈴木出版 1996年9月

いつもケンカばかりしているにくらいためきを、いつかやっつけてやりたいと考えているうさぎ。お月さまに相談すると、ひと月の間、できるだけためきに親切にするという約束を守れば、お月さまがためきをやっつけてくれるというのです。次の日からうさぎは…。



『いじめっこ』

幼 小
(低学年)～

ローラ・ヴァッカロ シーガー // 著 ながかわ ちひろ // 翻訳
あすなろ書房 2013年8月

大きな牛から「あっち行け」と言われた小さな牛は、自分もまた、ウサギ、ヒヨコ、カメたちにひどい言葉をぶつけます。「やだ!」「ちび!」「ぐず!」…あらあら、えらそうに、そんなことばかり言っていたら、一体どんなことになってしまうのでしょうか?



『いじめ、みちゃった!』 —いじめを科学の力でふせぐえほん—

幼 小
(低学年)～

和久田 学 // 著
イモカワユウとイモカワチヒロ // イラスト
公益社団法人 子どもの発達科学研究所 // 監修
世界文化社 2024年10月

お兄ちゃんがおしえてくれた。だれかが辛くなるようなことをやってもいいって思うのは「シンキング・エラー(まちがった かんがえ)」だと。シンキング・エラーはだれでも起こすかもしれない。相手のきもちを考えよう。そして、いじめをふせぐ合言葉「や・は・た」をおぼえて、やってみよう。

『おすすめコメント』
大人向けに、いじめを放置することの問題点やいじめ対策の具体例が掲載されていて、いじめに対する理解を深めることができます。





『とげとげ』

小

(低学年)~

内田 麟太郎 // 文 佐藤 茉莉子 // 絵
童心社 2010年9月

乱暴な言葉を投げつけられるたびに、傷ついた心を守るようにチクチクした「とげ」を持つようになっていった女の子。でも、針ねずみの男の子に助けられたことで変化がおとずれ…。



【おすすめコメント】
たった一人でも信じられる人に出会えば、とげはいらなくなるんですね。



『みんなにやさしく』

小

(低学年)~

パット ズイトウロウ ミラー // 文 ジェン ヒル // 絵 ドリアン助川 // 訳
イマジネーション・プラス 2019年5月

友だちが服にグレープジュースをこぼしちゃった。クラスみんなは笑ったけれど、わたしはやさしくしてあげようと思う。でも、やさしくするって、どうすればいいの？やさしい心は人から人へと伝わり、世界中に広がって、いつか自分に帰ってくるかもしれません。



『わたしはヴァネッサと歩く —クラスのいじめを止めさせた、 たった一つの行動—』

小

(低学年)~

ケラスコエット // 作・絵 岩崎書店 2018年2月

転校生のヴァネッサがいじめられていて、とても悲しい。自分は何をしてあげられる？そんな主人公が取った勇気ある行動とは、朝、ヴァネッサを迎えに行き、一緒に登校することでした。二人の様子を見て他の子どもたちもヴァネッサに近づくようになり…。



【おすすめコメント】
文字のない絵本なので、主人公たちの心の動きを想像しながら読んでみて下さい。



『いじめにパンチ！ —あたしの小学校ライフ最後の戦い—』

小

(中・高学年)~

黒野 伸一 // 作 佐竹 美保 // 絵 理論社 2023年9月

小学6年生のゆずはは、父親の仕事の都合で、クラスメートわずか9名の田舎の小学校に転校してきました。そこでいじめを発見してしまいます。東京にいた時は、問題が起こっても集団の中であえて目立たないようにしていたゆずはでしたが、今度は負けていられない！いじめに立ち向かう、ゆずはの闘いの行方は!?



『からすたろう』

小

(中・高学年)~

やしま たろう // 文・絵 偕成社 1979年5月

家が貧しく勉強にもついていけず、クラスでもからかいの対象だった少年。ところが、ある先生と出会ったことで思いがけない素晴らしい力を持っていたことを、みんなに知られるようになったのです。



『ボロ』

小

(中・高学年)~

いそ みゆき // 作 長 新太 // 絵 ポプラ社 1998年11月

クラスのいじめられっ子と、おんぼろのモップにそっくりの野良犬ボロとの間に芽生えた友情。学校ではつらい出来事が次々起こるけれども、ボロを心の支えにして女の子は強くなっていきます。



『きみはたいせつ』

小
(中・高学年)~

クリスチャン・ロビンソン // 作 横山 和江 // 訳
BL出版 2021年9月

太古のむかしから宇宙時代まで、いのちはつながっている。小さい子どもでもお年寄りでも、気づかれないような小さな生き物でも、そのひとりひとはすべて、なくてはならない大切な存在なんだ。

【おすすめコメント】
「きみはたいせつ」温かく力強いメッセージを読むと、勇気が湧いてきます。



『思い出のマーニー上・下』

10代~

ジョーン・G・ロビンソン // 作 松野 正子 // 訳
岩波書店 2003年7月

複雑な環境で育ち、他人との深い関わりをみずから避けてきた少女アンナ。そんなアンナが自宅を離れて海辺の町に来て、古い屋敷で不思議な金髪の少女マーニーと出会ったことから、アンナの中で何かが変わり始めます…。

【おすすめコメント】
アンナがいろいろな人との出会いの中で成長していく心の動きがていねいに描かれています。野々市市出身の米林宏昌監督の同名アニメ映画もおすすめです。



『いじめのきもち』

10代~

村山 士郎 // 編 小泉 るみ子 // 画 童心社 2013年5月

仲間外れにされてつらい気持ち、こんなに怒っているのにはっきり言えないモヤモヤした気持ち、気がつけば自分がいじわるする側になって驚いた気持ち…小中学生の率直な気持ちを書いた詩を集めた本です。



『わたしのせいじゃない 一せきにんについて一』

10代~

レイフ クリスチャンソン // 文 にもんじ まさあき // 訳
ディック ステンベリ // 絵 岩崎書店 1996年1月

いじめられ泣いている子を取り囲む子どもたちが口々に言います。「それはわたしのせいじゃない」「わたしは見てただけ」「いじめられたのは本人のせい」本当にそうでしょうか？自分以外のことには関わらない、関心を持たない、そうした考えが世界中で起こっている様々な悲劇のきっかけになっているとしたら…？



『ヒルベルという子がいた』

10代~

ペーター ヘルトリング // 作 上田 真而子 // 訳
偕成社 2005年6月

生まれた時に脳に障害を負い、施設に預けられた少年ヒルベルは、先生の言うことをまったく聞かない問題児。周囲には彼をばかにする人もいますが、親身になって世話をし、少しでもよい方向へ進ませようとする人たちもいます。それなのに行く先々で様々なトラブルを起こすヒルベルを受け入れてくれる場所はあるのでしょうか…。

【おすすめコメント】
ヒルベルのような境遇の子が、私たちの気がつかないところに確かに存在している。そのことを知ることがまず大切であると著者は力を込めて語っています。



『だいじょうぶだいじょうぶ』

10代~

いとう ひろし // 作・絵 講談社 1995年10月


生きていくってことは楽しいことばかりじゃない。こわいことやむずかしいこともある。けれどもそんな時、おじいちゃんはいつも言ってくれた「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と。

【おすすめコメント】
一見、幼児向け絵本のような体裁ですが、ここから深いメッセージが読み取れる大人にこそおすすめしたい一冊です。






誰もが居場所を感じられるために 参考になる本

 『マンガで考える“みんなのキモチ”
これって、いじめ?』(シリーズ) 10代~


藤川 大祐 // 監修 小峰書店 2025年1月

いじめつもりじゃなかった、いやだって言ったらノリが悪って思われるのかな、みんなと同じにしてないといけないのかな…そんなふうにもやもやしたことない? いじめが起きやすい場面を紹介し、どうすればよかったのか振り返って考えてみよう。

 『子どもカウンセリングいじめ
—いじめられちゃった・いじめちゃった・
いじめを見ちゃった自分を助ける方法—』 10代~

寺戸 武志 // 著 少年写真新聞社 2024年7月



「無視される」「陰で悪口を言われる」「物を隠される」「いつも何かを押し付けられる」されちゃった・しちゃった・見ちゃった、みんなが悲しくつらい思いをするのがいじめ。いじめに関わるそれぞれの立場の人の気持ちを分析し、みんなで解決する方法を考えてやってみよう。

 『「学校」ってなんだ?
—不登校について知る本—』 10代~

伊藤 美奈子 // 監修 Gakken 2023年2月

学校に行けなくなるってどんなこと? 同調圧力って何? 不登校になったら何すればいいの? 不登校を経験した大人から、今苦しんでいる子たちへのメッセージ、そして周囲の大人たちの知りたいことアドバイスを掲載。将来へのヒントが見つかるかも。

野々市市少年育成センターでは、何でも気軽に話せる『いじめ・トラブル相談室』を行っています。
どんなちっちゃな事でも悩まずにご相談ください。

  こちらより
お気軽に

誰かに聞いてほしい

どうしたらいいかわからない

あなたの悩みを相談してね

がまんしないで

野々市市少年育成センター

野々市市少年育成センター
(☎076-294-8815)
受付: 平日 午前9時~午後5時
住所: 野々市市三納一丁目1番地
(野々市市役所3階)

野々市市役所
3階です

イラスト: ガーリー素材/url