

シングルペアレントのためのブックリスト



様々な理由からひとり親として子どもを育てるときに、様々な場面で役立つ本を集めました。
グリーフケアに関心のある方、離婚を考えている方、支援者の方もお役立てください。

1. シングルペアレントになったらまず、よみたい1冊

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 シングルマザー 生活便利帳 ひとり親家庭サポートBOOK	新川 てるえ・田中 涼子	太郎次郎社エディタス	2017	B32シ
3 シングルファーザーの暮らし、子育て、仕事… みんなどうしてる？ 川崎市に暮らすひとり親男性に聞きました	川崎市男女共同参画センター	川崎市男女共同参画センター	2017	GB3411
2 シングルマザー 365日サポートブック	しんぐるまざあず・ふぉーらむ	しんぐるまざあず・ふぉーらむ	2016	B32シ
4 シングルファーザー 生活実態インタビュー調査報告書	川崎市男女共同参画センター	川崎市男女共同参画センター	2016	GB3411

2. 子育てについて ～大丈夫、と思えるように

1 子どもが聴いてくれて話してくれる会話のコツ	天野 ひかり(著)、汐見 稔幸(監修)	サンクチュアリ出版	2016	B341コ
2 ひとり親の子育て 離婚、死別、「実質シングル」。 ひとりで子育てするすべての人へ。	諸富 祥彦	WAVE出版	2015	B341ヒ(南)
3 ひとりで子育てしようと思ったら読む本	新川 てるえ	イースト・プレス	2013	B341ヒ
4 ひとり親でも子どもは健全に育ちます シングルのための幸せ子育てアドバイス	佐々木 正美	小学館	2012	B341ヒ

3. 時短調理の本 ～手づくりこだわる必要はないけれど、作ってあげたいときに

1 究極の作りおき！まるごと冷凍弁当 さらに作りやすくなった50の弁当編	MAYA	宝島社	2020	D1431キ(北)
2 毎日がんばっている人の ミカタレシピ	阪下 千恵	新星出版社	2019	D143ミ
3 帰って10分絶品おかず 作りおきも下準備もいらない	武蔵 裕子	新星出版社	2018	D143カ
4 節約女王・武田真由美の1週間2500円ごはん	武田 真由美	主婦と生活社	2017	D143セ
5 作っておけるごはん 温めて食べてね！お留守番家族がよろこぶひと皿レシピ	ワタナベ マキ	学研プラス	2016	D143ツ
6 るすめしレシピ	上田 淳子	自由国民社	2016	D143ル
7 50代のロッカーが毎朝せつせとお弁当作ってるってかっこ悪いことかもしれないけれど	辻 仁成	主婦の友社	2016	D1431ゴ
8 ぼくのごはん 簡単&時短！誰でも美味しく作れるアイデアたっぷりの54レシピ	ぼく	ワニブックス	2015	D143ホ* 小学生
9 つくおき(全3巻)	nozomi	光文社	2015~2017	D143ツ
10 シングルママのパーフェクトごはん	中本 ルリ子	経済界	2012	D143シ

4. 支援者向けの本

1 シングルマザーの貧困はなぜ解消されないのか 「働いても貧困」の現実と支援の課題	中園 桐代	勁草書房	2021	A35シ
2 子づれシングルの社会学 貧困・被差別・生きづらさ	神原 文子	晃洋書房	2020	B321コ
3 シングルマザー自立への道 働き方教育で女性が活躍する社会へ	江成 道子	啓文社書房	2018	B32シ
4 シングルマザーをひとりぼっちにしないために ママたちが本当にやってほしいこと	シンママ大阪応援団(編)、芦田 麗子(監修)	日本機関紙出版センター	2017	B32シ
5 母子世帯の居住貧困	葛西 リサ	日本経済評論社	2017	A353ホ*
6 シングルマザーの貧困	水無田 気流	光文社	2014	B32シ

パートナーをなくしたことがある方へ

5. 体験記

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 シングル父さん子育て奮闘記	木本 努	ばるす出版	2019	B3411シ (北)
2 笑顔のママと僕と息子の973日間	清水 健	小学館	2017	B3411エ
4 OPTION B 逆境、レジリエンス、そして喜び	シェリル・サンドバーグ、アダム・グラント(著)、櫻井 祐子(訳)	日本経済新聞出版社	2017	C21オ (北)
3 僕がパパに育つまで シングルファーザーの涙と再生の1年	マシュー・ロゲリン(著)、服部由美(訳)	講談社	2012	B3411ホ
5 ありのままに 夫のガン死をこえL.Dの息子とともに	五十嵐 めぐみ	教育史料出版会	2000	A3736ア

6. グリーフケアの本 ～自分のこころをケアする

1 悲しみとともにどう生きるか	入江 杏(編著)、柳田 邦男・若松 英輔・星野 智幸・東畑 開人・平野 啓一郎・島菌 進(著)	集英社	2020	B11カ (北)
2 別れに苦しむ、あなたへ。 失恋、離婚、死別の処方箋	Tomy	CCCメディアハウス	2020	C213ワ
3 とともに悲嘆を生きる グリーフケアの歴史と文化	島菌 進	朝日新聞出版	2019	C213ト
4 没イテ パートナーを亡くしてからの生き方	小谷 みどり	新潮社	2018	B33ホ
5 愛する人を失ったときあなたに起こること グリーフケアに学ぶ、深い悲しみの癒やし方	松家 かおり	日貿出版社	2018	C213ア (北)
6 悲しみの処方箋 つらいとき、弱っているときに語りかけてくれる…悲しみを経験した人たちの、再生の物語	主婦の友社(編)	主婦の友社	2018	C213カ
7 遺族外来 大切な人を失っても	大西 秀樹	河出書房新社	2017	C27イ
8 悲しみの中にいる、あなたへの処方箋	垣添 忠生	新潮社	2011	C213カ
9 悲しみを支える本 死別で遺された人を癒やすために、あなたができること	河合 千恵子・佐々木 正宏	学習研究社	2007	C213カ
10 自殺で遺された人たちのサポートガイド 苦しみを分かち合う癒やしの方法	アン・スモーリン、ジョン・ガイナン(著)、柳沢 圭子(訳)、高橋 祥友(監修)	明石書店	2007	C213ジ



7. グリーフケアの本 子どもの心をケアする

1 とつぜんつらいことがおきたら	オナー・ヘッド(文)、川野 太郎(訳)、小林 朋子(日本語版監修)	岩崎書店	2021	B12ト (北)
2 ひとではなくもの	みやの すみれ(作)、やべ みつり(絵)	こくま社	2020	Pe
3 えがおをわすれたジェーン 子どものトラウマ治療のための絵本シリーズ	ジュリー・カブロー(作)、ドンナ・ピンカス(作)、ベス・シュビーゲル(絵)、亀岡 智美(訳)	誠信書房	2019	Pe
4 おなみだばいばい	ごとう みづき(作)	ミシマ社	2017	Pオ
5 死別を体験した子どもによりそう 沈黙と「あのね」の間で	西田 正弘・高橋 聡美	梨の木舎	2013	A382シ
7 くまとやまねこ 忘れたくない「誰か」がいる	湯本香樹実 文 酒井駒子 絵	河出書房新社	2008	Pク
6 大切な人を亡くした子どもたちを支える35の方法	ダギーセンター全米遺児遺族のためのグリーフサポートセンター(著)、柴田 千春・岩本 喜久子・中島 幸子(訳)	梨の木舎	2005	C213タ
8 いつでも会える	菊田 まりこ 著	学習研究社	1998	PI
9 おだんごスープ	角野 栄子(文)、市川 里美 (絵)	偕成社	1997	Pオ
10 わすれられないおくりもの	スーザン・バーレイ(作・絵)、小川 仁央(訳)	評論社	1986	Pワ

- ◆横浜市男女共同参画センター3館では、ジェンダー平等をテーマにした情報を収集し、提供しています。
 - ◆資料はどなたでも閲覧できます。横浜市在住または在勤・在学の方にはライブラリカードを発行し貸出をしています。
 - ◆右のQRコードから蔵書検索や本の予約人数を確認することができます。
- 問合せ：045-862-5056 (フォーラム 情報ライブラリ)



離別を経験された方、未婚での出産を選択された方へ

8. 体験記

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 シングルマザー なんとかなるっしょ!!	ウメダ シズル	竹書房	2012	B32シ
2 不安ウーマン 医療的ケア児のシングルマザー明日を生きていくために	福満 美穂子	ぶどう社	2021	A383フ
3 モラニゲ モラハラ夫から逃げた妻たち	榎本 まみ	飛鳥新社	2021	C14モ
4 子どもを連れて、逃げました。	西牟田 靖	晶文社	2020	B33コ
5 あなたがいて本当によかった	イ ヨンホ(著)、日韓ひとり親家族研究会(訳)	ソウル特別市ひとり親家族支援センター	2016	B32ア
6 お父さんの日記	かあい がもん	宝島社	2017	B3411オ
7 ちいさな言葉	俵 万智	岩波書店	2010	B34子(北)
8 ある愛の詩	山下 久美子	幻冬舎	2002	D213ア



9. 実用 共同養育・養育費・面会交流

1 別れてもふたりで子育て 離婚の新常識!	しばはし 聡子	マガジンランド	2020	B17ア
2 離婚後の共同親権とは何か 子どもの視点から考える	梶村 太市・長谷川 京子・吉田 容子(編著)	日本評論社	2019	A112ジ
3 弁護士がここまで教えるよくわかる離婚調停の本	神坪 浩喜	同文館出版	2019	A112ヨ
4 弁護士が語る我が子の笑顔を守る離婚マニュアル	白井 可菜子(著)、武内 優宏(監修)	啓文社書房	2018	A112ベ
5 教育費サポートブック	なかじま ともみ・赤石 千衣子・安藤ゆか	しんぐるまざあず・ふぉーらむ	2018	D121キ(北)
6 図解離婚のための準備と手続き	鈴木 幸子・柳沢 里美(監修)	新星出版社	2019	A112リ
7 図解でよくわかる離婚の準備・手続き・ライフプラン	柳原 桑子(監修)	池田書店	2018	A112ス*(北)
8 離別後の親子関係を問い直す 子どもの福祉と家実務の架け橋をめざして	小川 富之・高橋 睦子・立石 直子(編)	法律文化社	2016	A112リ
9 離婚後の共同養育と面会交流実践	J.A.ロス J.コーコラン(著)、青木 聡・小田切 紀子(訳)	北大路書房	2013	A112リ

10. 多様な家族について伝える

1 きょうはおかねがないひ	ケイト・ミルナー(作)、さくこ であつこ(訳)	合同出版	2020	Pキ
2 かぞくって なあに?	フェリシテイ・ブルックス(文)、マール・フェレーロ(イラスト)、石津 ちひろ(訳)	文化学園文化出版局	2019	Pカ(北)
3 いろいろななかぞくのほん	メアリ・ホフマン(ぶん)、ロス・アスキス(え)、すぎもと えみ(やく)	少年写真新聞社	2018	Pイ(北)
4 おむかえパパ	ナディーヌ・ブランコム(文)、オレリー・ギユレ(絵)、中川 ひるたか(訳)	主婦の友社	2017	Pオ(北)
5 たからもののあなた	まつお りかこ	岩崎書店	2017	Pタ
6 だいじょうぶ! 親の離婚 子どものためのガイドブック	ケント・ウインチェスター、ロペルタ・ベイヤー(著)、高島 聡子・藤川 洋子(訳)	日本評論社	2015	B17ダ
7 会えないパパに聞きたいこと	新川 てるえ(文)、山本 久美子(絵)	太郎次郎社エディタス	2009	Pア
8 いまは話したくないの 親が離婚しようとするとき	ジー・フランツ・ランソン(作)、キャサリン・クッツ・フィニー(絵)、上田 勢子(訳)	大月書店	2007	C21コ小学生
9 パパどこにいるの? 離婚のお話	ベス・ゴフ(文)、スーザン・パール(絵)	明石書店	2006	Pハ(北)
10 ココ、きみのせいじゃない —はなれてくらすことになるママとパパと子どものための絵本	ヴィッキー・ランスキー(著)、中川 雅子(訳)、ジェーン・プリンス(絵)	太郎次郎社エディタス	2004	Pコ



11. 性の安全を伝える ～幼児期

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 おしえて! くもくん プライベートゾーンってなあに?	小笠原 和美(監修)、サトウ ミ ユキ(制作)	東山書房	2021	Pオ
2 だいじ だいじ どーこだ? はじめての「からだ」と「性」のえほん	えんみ さきこ(さく)、かわはら みずまる(え)	大泉書店	2021	Pダ*
3 性の絵本 みんながもってるたからものってなーんだ?	たき れい(作)、高橋 幸子(監修)	KADOKAWA	2021	Pセ
4 はじめにきいてね、こちょこちょモンキー!	ジュリエット・クレア・ベル (作)、アビゲイル・トンプキン ズ(絵)、上田 勢子(訳)、堀切 リエ(訳)	子どもの未来社	2021	Pハ
5 いいタッチわるいタッチ	安藤 由紀	復刊ドットコム/岩崎 書店	2016	Pイ (3館)
6 「いや!」というよ! 性ぼうりよく・ぎゃくたいにあわない	すみもと ななみ(絵)、嶋崎 政 男(監修)	あかね書房	2006	Pジ (北)
7 おちんちんのえほん	山本 直英(ぶん)、佐藤 真紀子 (え)	ポプラ社	2000	Pオ
8 いや! というのはどんなとき? 性暴力被害をはねかえす絵本	北沢 杏子(さく)、長谷川 瑞吉 (え)	アーニ出版	1999	Pイ
9 わたしのはなし おかあさんとみる性の本	山本 直英、和歌山 静子	童心社	1992	小 C121ワ
10 ぼくのはなし おかあさんとみる性の本	和歌山 静子	童心社	1992	小 C121ホ*



12. 性の安全を伝える ～小学生から

1 子どもと性の話、はじめませんか? からだ・性・防犯・ネットリテラシーの「伝え方」	宮原 由紀(著)、高橋 幸子(監修)	CCCメディアハウス	2021	C12コ (北)
2 「性」のはなしはタブーじゃない! 小学生だから知ってほしいSEX・避妊・ジェンダー・性暴力	高橋 怜奈(監修)、ぼぼこ(漫画 イラスト)	主婦と生活社	2021	C121セ 小
3 こどもジェンダー	シオリヌ(著)、松岡 宗嗣(監 修)、村田 エリー(絵)	ワニブックス	2021	A21コ 小
4 おとなも子どもも知っておきたい新常識 生理のはなし	高橋 怜奈(監修)、のほら あこ (漫画)	主婦と生活社	2021	C222オ 小
5 女子も! 男子も! 生理を知ろう (1~3)	宋 美玄(監修)	汐文社	2020	C222ジ*
6 「赤ちゃんってどうやってできるの?」にきちんと答える親になる! 学校もママ友も教えてくれない明るく楽しい性教育	のじま なみ(監修)、ふじい ま さこ(マンガ)	日本図書センター	2020	C121ア (北)
7 わが子に伝えたいお母さんのための性教育入門 おうちで話すのち・生理・射精・セックス	直井 亜紀(著)、ゆむい(マンガ)	実務教育出版	2020	C12ア (北)
8 おうち性教育ははじめます 一番やさしい! 防犯・SEX・命の伝え方	フクチ マミ、村瀬 幸浩	KADOKAWA	2020	C121オ (北)
9 子どもを守る言葉 「同意」って何? YES、NOは自分が決める!	レイチエル・ブライアン(作)、 中井 はるの(訳)	集英社	2020	A382コ 小
10 お母さん! 学校では防犯もSEXも避妊も教えてくれませんか!	のじま なみ	辰巳出版	2018	C12オ (北)

13. 思春期の子どもとの接し方

1 10代のためのもしかして摂食障害?と思った時に読む本 「やせたい気持ち」から離れられない	おちゃずけ(著)、作田 亮一(監 修)	合同出版	2021	C325ジ*
2 これだけは知っておきたい男女トラブル解消法	三輪 記子	海竜社	2021	A112コ
3 CHOICE 自分で選ぶための「性」の知識	シオリヌ	イースト・プレス	2020	C12チ
4 10代の〈性の悩み〉白書	思春期外来in上野皮フ科 婦人 科クリニック	扶桑社	2020	C122ジ*
5 「思春期男子」の見守り方	おおた としまさ	PHP文庫	2016	B341シ
6 マンガでわかるオトコの子の「性」 思春期男子へ13のレッスン	染矢 明日香(著)、みすこそ(マ ンガ)、村瀬 幸浩(監修)	合同出版	2015	C122マ
7 15歳までの女の子に伝えたい自分の体と心の守り方	やまが たてるえ	かんき出版	2012	C122ジ*

