

心の悩みと向き合う本

中高生のみなさんが、自分と向き合いたいときや人との関係などについて悩んだときに参考にできる本のリストです。

悩みと向き合う

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	ヤングアダルトの本 悩みや不安迷ったときに読む4000冊	日外アソシエーツ株式会社／編集	日外アソシエーツ	2018.10	R/028.09/ヤソ/	0111926254
2	セラピストが10代のあなたにすすめるACTワークブック	ジョセフ・V.チャロッキ／著	星和書店	2016.7	4H/146.82/セラ/	1108404326
3	94歳から10代のあなたへ伝えたい大切なこと	吉沢 久子／著	海竜社	2012.4	T/159.5/ヨシ/	1106686957
4	君の悩みに答えよう 青年心理学者と考える10代・20代のための生きるヒント	日本青年心理学会／企画	福村出版	2017.11	T/159.7/キミ/	1108915552
5	中学生の悩みごと だれもが直面することだけど人には言えない	高濱 正伸／著	実務教育出版	2017.9	T/159.7/勉/	0111749506
6	泣いたあとは、新しい靴をはこう。10代のどうでもよくない悩みに作家が言葉で向き合ってみた	日本ペンクラブ／編	ポプラ社	2019.12	T/159.7/ナイ/	0112094457
7	思春期サバイバル [1] 10代の時って考えることが多くなる気がするわけ。	ここから探検隊/制作	はるか書房	2013.9	T/371.47/シシ/1	0111221323
8	思春期サバイバル 2 10代のモヤモヤに答えてみた。	ここから探検隊/制作	はるか書房	2016.4	T/371.47/シシ/2	0111584876
9	97歳の悩み相談(17歳の特別教室)	瀬戸内 寂聴／著	講談社	2019.9	T/914.6/せと/	0112063489

じぶんの心のために

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
10	10代のための疲れた心がラクになる本「敏感すぎる」「傷つきやすい」自分を好きになる方法	長沼 睦雄／著	誠文堂新光社	2019.2	T/146.8/ナカ/	0111973090
11	セラピストが10代のあなたにすすめるACTワークブック	ジョセフ・V.チャロッキ／著	星和書店	2016.7	4H/146.82/セラ/	1108404326
12	10代のための「くじけない心」をつくる本	中野 有美／著	大和出版	2016.5	T/146.82/ナカ/	1108949445
13	10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方	水島 広子／著	紀伊國屋書店	2014.7	T/146.82/ミス/	0111387132
14	10代のための生きるヒント みんなとちがっても大丈夫!	笹田 夕美子／著	シャスタインターナショナル	2019.12	T/159.7/ササ/	0112098657
15	マンガでわかる!10代に伝えたい人生を前に進める名言集	定政 敬子／文	大和書房	2019.12	T/159.8/サタ/	0112089275
16	10代のための座右の銘 今を変える未来を変える	大泉書店編集部／編	大泉書店	2015.9	T/159.8/シユ/	0102944431
17	中高生のためのメンタル系サバイバルガイド	松本 俊彦／編	日本評論社	2012.8	/371.43/チュ/	0111182093
18	一人のできる中高生のためのPTSD<心的外傷後ストレス障害>ワークブック	リビ・パーマー／著	黎明書房	2015.6	4H/493.937/ハマ/	1107947291
19	繊細すぎてしんどいあなたへ HSP相談室	串崎 真志／著	岩波書店	2020.5	S/498.39/ウシ/	1109859072
20	おとなになるってどんなこと?	吉本 ばなな／著	筑摩書房	2015.7	S/914.6/ヨシ/	1108152578

人との関係で悩んだら

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
21	人がいじわるをする理由はなに?	ドゥニ・カンブシュネ／文	岩崎書店	2016.10	T/150/カン/	1108925601
22	友達がいないということ	小谷野 敦/著	筑摩書房	2011.5	TS/158/コヤ/	0102813035
23	「対人不安」って何だろう? 友だちづきあいに疲れる心理	榎本 博明/著	筑摩書房	2018.2	S/361.4/エ//	0111786592
24	「本当の友達がなくてさびしい」と思ったとき読む本	大嶋 信頼/著	KADOKAWA	2019.3	T/361.4/オオ/	1109510477
25	友だち幻想 人と人の〈つながり〉を考える	菅野 仁/著	筑摩書房	2008.3	TS/361.4/カン/	1109105799
26	生きづらさを抱えるきみへ 逃げ道はいくらでもある	withnews編集部/著	ベストセラーズ	2019.4	T/371.42/イキ/	0112002773
27	死ぬんじゃねーぞ!! いじめられている君はゼツタイ悪くない	中川 翔子/著	文藝春秋	2019.8	T/371.42/ナカ/	0112046533
28	人づきあいが苦手な人のためのワークブック 中高生が大人になるまでに身につけておくこと	バーバラ・クーパー/原著	日本評論社	2016.3	T/378/クハ/	1108186287
29	いじめ 心の中がのぞけたら 漫画明日がくる	本山 理咲/著	朝日学生新聞社	2012.9	T/726.1/モト/	0102805512
30	友達ゼロで不登校だった僕が世界一ハッピーな高校生になれたわけ	よしあき/著	KADOKAWA	2019.12	T/779.9/ヨシ/	0112101364

性について知る

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
31	大人になる前に知る性のこと 他人を尊重し、自分を大切に作る	加納 尚美/編著	ペリかん社	2019.12	T/367.9/オト/	0112086209
32	大人になる前に知る命のこと 心と体の変化・思春期・自分らしく生きる	加納 尚美/編著	ペリかん社	2019.5	T/367.9/カ//	0111837952
33	中高生からのライフ&セックスサバイバルガイド	松本 俊彦/編	日本評論社	2016.8	T/371.42/チユ/	0111629080
34	思春期の心とからだ図鑑	ロバート・ウィンストン/監修	三省堂	2019.9	T/371.47/シシ/	0112052690
35	スカートはかなきゃダメですか? ジャージで学校	名取 寛人/著	理論社	2017.8	T/769.91/ナト/	1108738178

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。

○貸出や返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。

○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)



オーテピア高知図書館
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>