

# 思春期の子どもと向き合う ブックリスト

思春期は誰もが経験していますが、大人になるにつれて忘れしまい、思春期との向き合い方が分からなくなってしまいます。このリストでは、思春期の子どもと向き合うヒントになる本をご紹介します。

## 【思春期を理解する】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	思春期の謎めいた生態の理解と育ちの支援					思春期の子どもへの迷い、悩み、不安に親や学校の先生など、ふつうの大人はどのように理解し見守り、どんな支援ができるのか。心配ごと・困りごとの理解のポイント、育ちの支援について思春期の発達の特性を整理しながら考える。
	小野 善郎／著	福村出版	2020. 10	/371. 47/オ//	0112194354	
2	思春期学基本用語集					思春期学およびその隣接分野のうち、思春期に関連する用語380語を50音順に収録。それぞれの専門用語には、見出し語とともに用語採集の基準番号、英語表記、略語表記、説明文、引用文献や参考文献を掲載する。
	日本思春期学会／編	講談社	2021. 8	/371. 47/シ//	1111471775	
3	子どもたちをどう理解するか。教師も楽になる新しい見方					子どもはどのようなニーズを持って生きているのか。教育界のトップランナー「金大竜」が、BPMという学問に出会ってから教師観や児童観をエピソードを交えながら伝える。坂ロンドンとの対談も収録。
	金 大竜／著	東洋館出版社	2020. 4	/375. 2/キム/	1109862407	
4	思春期の処方せん					思春期に入ると子どもの心にはどんな変化が起こるのか。思春期が必要な意味、そしてお母さんはどうやって子どもの思春期を乗り越えたいのかを、さまざまなお母さんたちの悩み、子どもたちの言い分を通して解説する。
	山脇 由貴子／著	海竜社	2018. 5	/379. 9/ヤマ/	0111877636	
5	脳ストレスの専門家が書いた思春期の女の子の気持ちのわかる本					ママへの同性チェックが厳しい、パパが嫌い、ささいなことで口ゲンカ…。娘の気持ちがわからないのは、脳の中で起こる変化が思春期の女の子の考え方や行動を左右しているから。子育てがラクになる脳科学のお話。
	有田 秀穂／著	かんき出版	2011. 12	/379. 9/アリ/	0111125057	
6	10代の脳 反抗期と思春期の子どもにどう対処するか					可愛かったあの子が、「死ぬ」と豹変する反抗期。この10年で飛躍的に進んだ10代の脳の研究によって、成長過程ゆえの様々な問題と利点が判明した。脳科学の最先端から、思春期の子どもへの接し方を探る。
	フランシス・ジェンセン／著	文藝春秋	2015. 12	4H/493. 937/シエ/	0111538688	
7	子どもたちのビミョーな本音					死にたいは心が呼吸できないということ。「気にすることない」に傷つく…。子どもたちが悩んでいるのは病気や症状ではない。思春期外来で漏らす言葉から見える、誰にも打ち明けられなかった本当の困りごとを紹介する。
	武井 明／著	日本評論社	2019. 12	4H/493. 937/タ/	0112091652	

## 【思春期の子どもを育てる】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
8	思春期の女の子の育て方					気になる問題行動のこと、勉強のこと、交友交際のこと、進学のこと、そして、母親自身の人生のこと…。女の子を育てたママの先輩と女子校改革の旗手が、母親たちのリアルな悩み50ケースにリアルに答える。
	江藤 真規/[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2012. 5	/379. 9/エト/	0111170249	
9	思春期男子の育て方					思春期男子の実態を知ると、理解不能な謎がとける! 元保育士・3男の父である著者が、心身ともに揺れ動く不安だらけな思春期男子の男心と上手につきあう方法を紹介します。
	小崎 恭弘／著	すばる舎	2015. 5	/379. 9/コサ/	0111476780	
10	精神科医の思春期子育て講義					わが国の思春期青年期精神医学のエキスパートとして知られていた皆川邦直が、思春期の患者を抱える親を対象に行った一連の講義を書籍化。現代の子育て、子どもの発達、問題行動への対処について語る。
	皆川 邦直／著	岩崎学術出版社	2018. 12	/379. 9/せい/	1109388684	
11	家庭で役立つ10代子育てのヒント					不登校、いじめ問題の専門家が、子どもの心の受け止め方、子どもの褒め方・叱り方、発達障害のある子どもや人一倍敏感な子どもに対する支援策を紹介。また思春期の子どもに親がぜひ伝えて欲しいことなどもQ&A方式で解説。
	高 賢一／著	北國新聞社出版局(発売)	2021. 6	/379. 9/タカ/	0112350950	
12	10代の女の子の親が知っておくべき7つのこと					怒りっぽい、急に泣き出す、秘密を持つ…。娘に何が起きているのか? 女の子の思春期を「大人の権威に反抗する」など7つの分野に分けて解説。ケーススタディの描写に重点を置き、親が娘を理解する「新たな視点」を提供する。
	リサ・ダムール／著	大和書房	2021. 8	/379. 9/タム/	0112368824	
13	思春期の子育て方					子育て中の親にとって、最も悩みの多い時期である「思春期」。「子どもを大人扱いはする」「親自身が楽観的になる」「家族みんなが弱音を言い合える家庭をつくる」など、思春期の子育てについて具体的な知恵と方法を紹介します。
	諸富 祥彦／著/著	WAVE出版	2021. 12	/379. 9/モロ/	1111337760	

## 【コミュニケーション】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
14	中学校生徒のホンネを引き出す技術					「生徒には守れというくせに」「部活動の顧問には言わないで」…。生徒のホンネに耳を傾ければ、学校は今よりもっと素敵な場所になる! 中学校生徒のホンネを引き出す技術、引き出す場づくりをイラストとともに紹介する。
	カ久 晃一／著	東洋館出版社	2022. 3	/375. 2/リキ/	0112452914	

【コミュニケーション】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
15	尾木ママの「思春期の子どもと向き合う」すごいコツ					子どもが急にわからなくなっちゃった、自分勝手な態度ばかりでイライラしちゃう…。10代の子育てに悩むすべてのママ・パパに、尾木ママがとっておきの「親子コミュニケーション術」を伝授する。
	尾木 直樹／[著]	講談社	2016. 8	B/379. 9/林/	0111625424	
16	思春期の心をつかむ会話術 「意味のない会話」からはじめるふれあい方					思春期の子どもと向き合うとき、常に問題になるのは、依存と自立のバランスをどうするか。安心と信頼を与えながら「自立」を促す、子どもとのさりげない会話のためのエッセンスを収録。
	秀嶋 賢人/著	学陽書房	2008. 11	/379. 9/ヒテ/	0110934784	
17	「子どもにどう言えばいいか」わからない時に読む本					幼児期から思春期までの子どもが、さまざまな問題にぶつかって悩んだり、苦しんだり、悲しんだりしているときに、「親としてどう接すればいいか」「どんな言葉をどう言えばいいか」を具体的に示す。
	諸富 祥彦/著	青春出版社	2015. 3	/379. 9/モロ/	0111451825	

【思春期の心の健康とケア】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
18	思春期・青年期トラブル対応ワークブック					発達障害・愛着障害・被虐待経験など、様々な理由で配慮が必要な人のトラブルへの対処を学べるワークブック。思春期や青年期の人たちの自己実現を支援する著者が、考え方や手続をワークショップ形式で解説する。
	小栗 正幸/著	金剛出版	2019. 1	/371. 42/枅/	1109355410	
19	思春期の精神科面接ライブ こころの診察室から					「いかがでしたか」から「おだいじに」まで、患者、家族、精神科医である著者とのバーチャルな対話を、診察場面そのままに全編会話体で収録。精神科面接における大事なポイントも解説。
	井原 裕/著	星和書店	2012. 2	4H/493. 937/イハ/	1106955196	
20	親と教師のための思春期のメンタルヘルス					教員であり公認心理師でもある著者が、思春期の子どもたちの心理的・医学的側面に焦点を当て、発達障害や、思春期に発症しやすい精神疾患、自殺関連行動、ゲーム依存、不登校などについてわかりやすく解説する。
	神野 美智男/著	溪水社	2020. 9	4H/493. 937/カミ/	1111040315	
21	子どもの悩み、家庭の悩み ハブ機能としてのメンタルクリニック					子どもの心の問題のほとんどは家族の影響下で生じている。子どものうつ、不登校、引きこもり、拒食症、自傷行為等に向き合うために、家族の協力・家族自体がよくなることの必要性、メンタルクリニックの利用の仕方などを綴る。
	竹内 今日生/著	文芸社	2020. 10	4H/493. 937/タケ/	1111040455	
22	教師・親のための子どもの心のケアの進め方					さまざまなストレスにより心が傷ついている子どもは数多くいる。そんな子どもの心の内を知り、心のざわつきを静め、心のケアをする方法を分かりやすく紹介する。HSPや子どもの心の病気、発達障害についても解説。
	田中 和代/著	黎明書房	2021. 9	4H/493. 937/タナ/	1111306914	

【その他】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
23	ありのままを受け止めて					「愛=共感」こそが悲劇を救う! 薬物乱用、児童虐待、ひきこもり、いじめ、ネット犯罪…。いつ、どんな事件に巻き込まれるかわからない時代。著者が自らの薬物依存から立ち直った経験から、親子の絆の大切さを説く。
	杉山 裕太郎/著	啓文社書房	2019. 9	4W/367. 6/スキ/	1109620664	
24	鼎談なぜ子どもたちは生きづらいのか 「いま」を生き抜くためのヒント					いまの子どもたちを苦しめ、生きづらさを感じさせているものは何か? 子どもたちが生き抜くために必要なものは何か? 直木賞作家と臨床家がコロナ禍の10代の性、家族、教育制度、実存と幸福を語る。
	天童 荒太/著	金剛出版	2022. 2	/371. 42/テイ/	0112434347	
25	「若者支援」のこれまでとこれから 協同で社会をつくる実践へ					ひきこもり・就労・障がい・貧困など、社会から排除されがちな若者たちと、彼らに向きあう周囲の大人たちによる支援/被支援を超える協同の取り組みを紹介する。
	若者支援全国協同連絡会/編	かがわ出版	2016. 2	/371. 42/ワカ/	0111565944	
26	シンプルな8つの図が子ども理解・かかわりを劇的に変える					学校現場で起こるさまざまな事象に対して、どのように理解し、どのようにかかわるか。子ども理解・かかわりを劇的に変える8つの具体的な情報を、シンプルな図を使って解説する。
	『月刊学校教育相談』編集部/編	ほんの森出版	2020. 1	/371. 43/シン/	0112097154	
27	脳科学・心理学からの生徒指導・教育相談					これまでの教育学に最新の脳科学や心理学の知見を加えた生徒指導・教育相談のテキスト。いじめ、不登校、非行、学習不応、進路指導・キャリア教育などを、大学の授業でも活用しやすいよう、15章に分けて解説する。
	岡本 泰弘/著	晃洋書房	2017. 7	/375. 2/カカ/	1108572841	
28	ウチの子、最近、思春期みたいなんです親でイライラせずに乗り切る方法、教えてください!					スマホ依存、勉強しない、引きこもる…。「思春期トラブル」をどうすれば解決出来るのか? 思春期の子どもが心を開いて前向きになり、意欲的に勉強するようになる関わり方のコツを、4コマ漫画を用いて紹介する。
	道山 ケイ/著	すばる舎	2022. 4	S/379. 9/ウチ/	0112459170	

○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。(※内容紹介はTRC MARCより)  
 ○貸出し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。)

