

オーテピアティーンズ部 部員募集中！

高知県内在住の13～18歳限定！

ティーンズ・サービスを一緒に盛り上げてくれるメンバーを募集しています。

活動内容は、「本の紹介」「エピソードトーク」

「オリジナルイラスト」など…

参加方法など詳しくは右のQRコードから

ウェブ・サイトにアクセスしてください。

皆さんの参加をお待ちしています♪

QRコードのURL／オーテピア高知図書館ウェブ・サイト「オーテピアティーンズ部」
<https://otepia.kochi.jp/library/teens-club.html>



▲etc…さんのオリジナルイラスト

編集・発行／オーテピア高知図書館 ティーンズ・サービス担当

〒780-0842 高知県高知市追手筋 2-1-1

Tel:088-823-4946(代)

オーテピア高知図書館ウェブ・サイト ティーンズ・コーナー

<https://otepia.kochi.jp/library/teens.html>



ティーンズ通信

第33号

2025年5月



整えよう！～心と体～



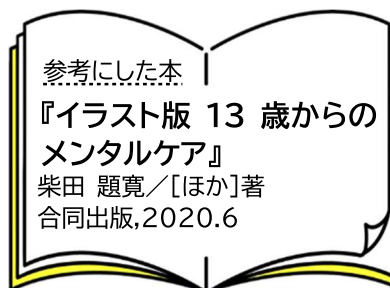
新しいクラスや友達、勉強など、環境が変わる時期です。

知らないうちに、心や体に疲れをためていませんか？

ストレスや疲れを感じたら、ため込まないことが大事です。

ストレスについて学び、自らストレスを軽くする方法や考え方を身に着ける「ストレスマネジメント」を身につけましょう。

頑張りすぎたから少し休もう、緊張してきたからまずは深呼吸しよう、人ごみに疲れたから自然に触れようなど、ちょっとしたことで心の切り替えができて楽になれます。



参考にした本

『イラスト版 13歳からのメンタルケア』

柴田 題寛／[ほか]著
合同出版、2020.6

この本には、心と体が楽になる、自分ですぐにできる46のセルフマネジメントが掲載されています。

イラストが満載で読みやすい内容です。自分に合った方法を見つけて試してみたいかがでしょうか。



オーテピア高知図書館

第13回
高校生
ビジネスプラン
グランプリ

君のアイデアが未来を変える！

2025年度
高校生ビジネスプラン・グランプリ
プラン作成講座

参加費
無料

定員10組
(先着順)

日本政策金融公庫からの
サポート・フォローが受けられる！
ビジネスプランの作成・ブラッシュアップができる！

申込受付
6/1(日)～
7/17(木)

両日または
1日のみの
参加OK!

高校生ビジネスプラン グランプリ

って知ってる!?

高校生ビジネスプラングランプリとは

高校生がビジネスプランを作成する過程を通じて自ら未来を切り拓いていける力を養うことを目的として、(株)日本政策金融公庫が開催している全国規模の大会です。昨年度の参加校数は過去最多の536校、応募総数は5,151件でした。

身につく3つの力

- ① 自ら学び、考え、課題を見つける力
- ② 課題を解決するための論理的な思考力
- ③ 他者と協働しながら課題を解決する力



▲詳しくはこちら

本講座を受けて上位入賞した高校

【第11回セミファイナリスト(ベスト20)】

高知工業高等専門学校

【第10回ベスト100】

高知県立高知国際高等学校ほか

※県内高校のグランプリ応募実績…17校

2025年度スケジュール

応募受付開始	応募締切	ファイナリスト 発表	最終審査会
8/20(水)	9/24(水)	11月下旬	2026年 1/11(日)

日時 【講義・演習編】 7月25日(金)13:00～17:00
【ブラッシュアップ編】 8月 8日(金)13:00～16:30

会場 オーテピア 4階 研修室

対象 高知県内の高校生・高専生(1～3年生)からなるグループまたは個人
申し込み方法については裏面をチェック!

申込方法

次の①～⑦を記載のうえ、メールでお申し込みください。
①代表者氏名(ふりがな) ②代表者電話番号 ③参加人数
④高校名 ⑤学年 ⑥参加日(2日とも、7/25又は8/8)
⑦その他(考えているビジネスプランやテーマ、質問などがあれば記載してください)
✉ toiwase@library.kochi.jp (件名は「ビジネスプラン作成講座」)

問い合わせ先

オーテピア高知図書館(ティーンズ・サービス担当)
〒780-0842 高知市追手筋2-1-1 TEL 088-823-4946(代表番号)

【主催】 オーテピア高知図書館 / (株)日本政策金融公庫