

ヤングアダルト通信

VOL.170号 (2023.3)

(発行：碧南市民図書館 0566-41-0894)

ココロのモヤモヤ 解消本

悩みごとを抱えている人は多いはず。でも、その悩みを相談しづらい
ことってありますよね。そんなときは本に頼ってみませんか？
モヤモヤを解消するヒントが見つかるかもしれません。



学校 の悩み

部活やめてもいいですか。

梅津 有希子／文
講談社 **Y375ブ**



仲間とうまくいかない、勉強の時間がとれない
など部活でつらい思いをしている人はいませんか？ 中高生の部活に詳しい著者がそれらの悩
みにお答えします。

ひなたがおか 日向丘中学校カウンセラー室 [1]

まはら 三桃／著 アリス館 **YFM**



27 歳になる綾は、日向丘中学校のカウンセ
ラー室に勤めている。そんな彼女のもとには、少し変わった
相談ばかりが持ち込まれる。綾は生徒たちの悩みにどう答え
るのか。2巻も出ているのでそちらもどうぞ。

学校、行かなきゃいけないの？

雨宮 処凛／著 河出書房新社 **Y371ガ**



学校から遠ざかってしまったり、学校のあり方に疑問を持っ
て独自の取り組みをしている人たちを紹介している本です。
学校に通うこと以外にも選択肢があるのだと知ることができ
ます。自分に合った道を見つける参考にしてみてください。

家族 の悩み

親を頼らないで生きるヒント 家族のことで悩んでいるあなたへ

コイケ ジュンコ／著 ブリッジフォース
マイル／協力 岩波書店 **Y369オ**



家族のことで悩んだらどうやってSOSを出したらよ
いのでしょうか？ 9人の体験談をもとに、安心して
暮らせる方法を考えます。

なぜ親はうるさいのか 子どもと親は分かりあえる？

田房 永子／著 筑摩書房 **Y367ナ**



子どもの頃から著者が感じていた親のう
るささ。なぜ親はうるさくなるのかを自
らの体験をもとに究明をします。マンガ
なので、手軽に読むことができます。あなたもこの本
に共感できることがあるかも!?

カラダの悩み

10代の妊娠 友だちもネットも教えてくれない性と妊娠のリアル

にじいろ／著 合同出版 **Y367ジ**



性の悩みは、人には相談しにくいし、ネットで検索しても正解がわからずモヤモヤすることってありますよね。そんなときは、この本で正しい知識を身につけませんか。

ココロを軽くするヒント

モヤモヤしている女の子のための読書案内

堀越 英美／著 河出書房新社 **Y159モ**

44の悩み別に心が軽くなる手助けをしてる本を紹介しします。タイトルに「女の子」とついていますが、男の子にも手に取ってもらいたい本です。紹介された本を読めば、日々をもう少し気楽に過ごせるきっかけがつかめるはず。



中高生の悩みが軽くなるヒント集めました。

葉一／著 河出書房新社 **Y159チ**

教育 YouTuber として活動している著者のもとに日々寄せられるさまざまな悩み。著者がそれらに答える形で、悩みが軽くなるヒントをお伝えします。



「死んでもいいけど、死んじゃだめ」と僕が言い続ける理由

大空 幸星／著 河出書房新社 **Y368シ**

著者は大学3年生のときにNPO法人「あなたのいばしょ」を立ち上げました。これは24時間365日、誰でも無料・匿名で利用できるチャットを使った相談窓口です。このNPOを作ったきっかけや、自分が苦しいと感じたときに誰かに相談することの大切さを語ります。



ポーチとノート

こまつ あやこ／著 講談社 **YFコ**



高校生の未来は、学校の図書室に夏休みの期間だけアルバイトにきている大学生のことが気になっている。しかし、あるコンプレックスを体に抱えているため、気持ちを伝える勇気が出ない。はたして未来は、コンプレックスを乗り越えて、告白することはできるのか？

泣いたあとは、新しい靴をはこう。10代のどうして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 **Y159ナ**



44名の作家たちが10代の抱える悩みに本気で答えます。困難な状況にあっても、新たな一歩を踏み出すための力になる言葉が見つかるかもしれません。

生き抜くためのごはんの作り方

河出書房新社／編 河出書房新社 **Y596イ**

第一線で活躍する料理家たちが、いろいろな悩みに効くレシピをエッセイとともに紹介します。



【お知らせ】

愛知県内の図書館員が、ティーンのみみんなにオススメの本を紹介する「A・L・C あるく」の第10号が完成しました。今回のテーマは「せかい！～戦争と平和、世界の国を知る～」です。碧南市民図書館・本館では、冊子を用意しています。ぜひご利用ください。



碧南市民図書館
公式ツイッター



@hekinyago

担当のつぶやき

悩んで人に知られたくないって思うこともありますよね。でも、本なら悩みを人に知られることなく解決のヒントをもらえることもあります。本を借りることに抵抗があるなら図書館の中で読んでみて。あなたの悩みがほんの少しでも軽くなることを願っています。①

