

# ヤングアダルト通信

VOL.181号 (2026.5)

(発行：碧南市民図書館 0566-41-0894)

## スマホやパソコンとうまく付き合うには？



進学や進級をきっかけにスマホを持ち始めたという人も多いと思います。ということで今回はスマホやパソコンの使い方を考える本を集めてみました。

### スマホやパソコンとうまく付き合うには？

#### 『13歳からの「ネットのルール」誰も傷つけないためのスマホリテラシーを身につける本』

小木曾 健 // 監修 メイツユニバーサルコンテンツ Y007シ

ネットを使う上で知っておきたい情報をQ&A形式で解説した本です。「スマホをいつから与える？」などといった保護者の疑問にも答えます。



#### 『SNS時代のメディアリテラシー ウソとホントは見分けられる？』

山脇 岳志 // 著 筑摩書房 Y361エ

情報であふれている現代で、信頼できる情報を受け取るにはどうすればいいのでしょうか。この本では、メディアや情報とうまくつきあい、上手に活かせる方法を解説します。



#### 『ネット情報におぼれない学び方』

梅澤 貴典 // 著 岩波書店 Y002ネ

情報の探し方や使い方を図書館司書である著者がアドバイスします。図書館での本の探し方も詳しく載っているので、図書館をより活用するのに役立ちますよ。



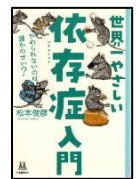
### スマホやパソコンを使っていた困ったことになったら？



#### 『世界一やさしい依存症入門 やめられないのは誰かのせい？』

松本 俊彦 // 著 河出書房新社 Y493セ

何かに度を越えてハマってしまうのが依存症です。その依存症を研究している著者が、中高生の事例を取り上げ、依存症の解説をします。スマホをきっかけにSNSやゲームにはまった事例も紹介します。



#### 『ネットでいじめられたら、どうすればいいの？ 5人の専門家と処方箋を考えた』

春名 風花 // 著 河出書房新社 Y371ネ

SNSで傷つけられたらどうすればいいの？ 実際の中傷被害にあった著者が、5人の専門家とともに闘う方法と心の守り方を紹介します。



#### 『本当に危ない闇バイトの話 あの時こうしなければ…』

廣末 登 // ほか監修 金の星社 Y368ホ

実際の手口を漫画を交えて紹介し、闇バイトに手を出さない方法や、困ったときの相談先も案内されています。



### あえてスマホやパソコンに頼らない

#### 『不便益のススメ 新しいデザインを求めて』

川上 浩司 // 著 岩波書店 Y501ネ

スマホを持たずに生活している著者が便利とは正反対の「不便益」について語ります。



# 使ってみませんか? 「へきなん電子図書館」



みなさん、「へきなん電子図書館」は使っていますか? スマホやタブレットなどがあればいつでもどこでも本が読めます。なかなか図書館に来る時間がとれないときなどに使ってみてくださいね。ここでは使い方やおすすめの本を紹介します。

## 電子図書館の使い方

★使える人…碧南市民図書館の利用者カードを持っていて、碧南市に住んでいる人や碧南市の学校に通っていたり、働いている人です。

★どうやって使う?…碧南市民図書館 HP にある「へきなん電子図書館」にアクセスし、ログインすると使えます。ログインするためにはパスワードがいりますので、登録していない人は図書館で申請をしてください。また、メールアドレスも必要なので、自分で登録することを忘れずをお願いします。

利用者カードやパスワードの登録には、本人確認ができるマイナンバーカードや学生証(住所が書いてあるもの)などが必要です。  
また、利用者カードを失ってしまったときは、再発行ができますが、そのときには100円かかります。再発行の手続きにも本人確認をしますので、マイナカードなどを忘れずに図書館に持ってきてください。



←こちらから  
へきなん電子図書館に  
アクセスできます

## おすすめ本～電子図書館でしか読めない本を中心に～

『殺人事件に巻き込まれて走っている場合  
ではないメロス』  
五条 紀夫 // 著 KADOKAWA



なぜか殺人事件に巻き込まれてしまうメロス。彼は事件を解決し、友を救い出すことはできるのか? 太宰治の『走れメロス』も電子図書館で読めます。より小説を楽しむためにこちらもぜひどうぞ。

『口に関するアンケート』  
背筋 // 著 ポプラ社



墓地で肝試しをした大学生4人。そのうちの一人が翌日に失踪してしまい…。映画化もされる話題のホラー小説。

『青春サプリ。-挑戦する気持ち 心が元気になる、  
5つの部活ストーリー-』  
オザワ部長 // ほか文 ポプラ社



ダンス部や女子バスケット部の部活をテーマにした5つの短編集。すべて実話をもとにして書かれています。

『枕草子いとめてたし』  
天野 慶 // ほか著 朝日学生新聞社



清少納言の枕草子をより楽しむための1冊。現代語訳はもちろん、平安時代の暮らしぶりなど作品を理解するために役立つ情報もたくさん載っています。

『「バイアス社会」を生き延びる』  
中野 信子 // 著 小学館



バイアスだらけの世の中を賢く生き抜く方法を脳科学者である著者が10代に向けて伝えます。

『マンガと図解でよくわかるお金の基本  
-高校生から理解できる資産形成&金融知識-』  
酒井 富士子 // 著 インプレス



経済や投資の仕組みなどを、イラストや図表を交えながら解説した本。

『ニャンたん  
-猫英単語 初級者から上級者まで!-』  
顛川 栄治 // ほか著 小学館



かわいい猫の写真とそれに合った英単語が解説されている本。いやされながら英単語の勉強ができます。

『市販のお菓子で!ハッピー♥アレンジ  
Recipe92』  
主婦と生活社 // 編 主婦と生活社



ルマンドやキャラメルコーンといった市販されている身近なお菓子を使ったアレンジレシピ集。

タイトルの横にあるQRコードを読み込むと、その本にアクセスできます。試し読みができるものもあるので、気軽に楽しんでください。

## 担当のつぶやき

スマホやパソコンはなくてはならないものになりました。しかし、使い方によってはトラブルにつながることもあります。今回の特集の本でうまく付き合うためにどうすればよいか考えるきっかけになればと思います。①