大人に言えない小さな悩みが少しだけ軽くなる本 第1巻　学校のこと

著者:田村 節子／監修
出版者: Gakken
出版年: 2024.2
ISBN: 978-4-05-501423-6
場所: 3Fティーンズコーナー
請求記号: J/146/O86/1
資料番号: 1010357836

内容紹介：
アンケートをもとに作った、今を生きる10代のためのメンタルケアブック。第1巻は、勉強・受験・部活・将来（進路）に関する悩みを取り上げ、悩みが軽くなる解説やアドバイス、悩める小中学生たちの実際の声などを掲載する。

生きのびるための「失敗」入門

著者: 雨宮 処凛／著
出版者: 河出書房新社
出版年: 2022.1
ISBN: 978-4-309-61737-4
場所: 3Fティーンズコーナー
請求記号: J/159/A42/
資料番号: 1009776582

内容紹介：
失敗するのが怖い？ひとつの失敗が命とり？失敗したと思われるのがイヤ？どんな大人たちも14歳の頃は、自信がなくて失敗ばかりしてきた。作家、元ひきこもり、ロボット研究者、探検家、臨床心理士、オタク女子、元野宿のおじさんたちなどに聞いた、心が少し楽になる「失敗経験者」からの生きて行くためのヒント。

図解でわかる 14歳からのストレスと心のケア

著者:社会応援ネットワーク／著,
冨永 良喜／監修
出版者:太田出版
出版年: 2022.9
ISBN: 978-4-7783-1829-1
場所: 3Fティーンズコーナー
請求記号: 498.39/Sh12
資料番号: 1010026191

内容紹介：
ストレスに押しつぶされずに、自分の心のケアができるようになる本。様々なストレスに向き合い、解決する方法を、Q&A方式で、豊富なカラー図版とともに紹介する。

未熟なまま輝く　キミへ伝えたい 自分を大切にする生き方・考え方

著者:吉井 奈々／著, 真白 ばに／イラスト・マンガ
出版者: KADOKAWA
出版年: 2023.6
ISBN: 978-4-04-605855-3
場所: 3Fティーンズコーナー
請求記号: 146.8/Y88/
資料番号: 1010097382

内容紹介：
「違い」は直すものじゃなくて楽しむもの。だから変でいい、みんなと違っていい、そのまま輝いていい-。中高生から大人までを対象に、自分を大切にする生き方・考え方を漫画を交え紹介。自分の心を手当てするワークも収録。

作成:2025/2/8

沖縄県立図書館　おすすめブックリスト
ティーンズコーナー

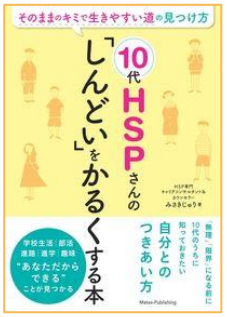
こころに寄り添う ブックリスト

進路・人間関係・自分のこと…
たくさんの悩みに直面する方のこころに寄り添う本を集めました。
力を抜いてほっと一息つきませんか？

沖縄県立図書館
〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎 1-20-1
代表電話　098-894-5858
本の調査・相談ダイヤル　098-894-5881
開館時間　9時～20時
休館日　火曜日、年末年始、特別整理期間

公式HP!!
Twitterも
やってるよ!

10代HSPさんの「しんどい」をかるくする本 そのままのキミで生きやすい道の見つけ方



著者:みさき じゅり／著
出版者:メイツユニバーサルコンテンツ
出版年: 2023.5
ISBN: 978-4-7804-2777-6
場所: 3Fティーンズコーナー
請求記号: 498.39/M51
資料番号: 1010253118

内容紹介：
HSPの特徴を持つ10代に向けて、HSPについてわかりやすく解説し、HSPの自分を活かす方法、学校生活における悩みへの対処法などを紹介する。チェックシートあり。

15歳の壁 乗り越えた先に見えてくる君の未来

著者:和田 秀樹／著
出版者: 合同出版
出版年: 2022.10
ISBN: 978-4-7726-1513-6
場所: 3Fティーンズコーナー
請求記号: 159.7/W12
資料番号: 1010021945

内容紹介：
自分らしさの核を身につけるのが子ども時代の大きな仕事。「みんなと同じにしなきゃいけない?」「親に反抗してもいいの?」など、子ども時代に抱えるモヤモヤや悩みの対処方法を、精神科医がQ&A形式で提案する。

アオハルリセット

著者: 丸井 とまと／著
出版者: スターツ出版
出版年: 2022.10
ISBN: 978-4-8137-9180-5
場所: 3Fティーンズコーナー
請求記号: 913.6/Ma54
資料番号: 1009984285

内容紹介：
嫌われたくなくて、本心を口にできない性格の菜奈。他人の嘘や怒りが見える「光感覚症」になってしまった菜奈は、じつは友達がみんな嘘ばかりだと気づいて苦しむが、唯一、伊原くんだけはまったく嘘が見えなくて…。

バスタブで暮らす

著者:四季 大雅／著
出版者:小学館
出版年: 2023.8
ISBN: 978-4-09-453146-6
場所: 3Fティーンズコーナー
請求記号: B/913.6/Sh34
資料番号: 1010386645

内容紹介：
わたしは磯原めだか、22歳女子。福島県郡山市出身。就職で実家を離れたけれど、上司のパワハラに耐えかね、心も病んですぐにとんぼ返り。逃げ込むように、こころ落ち着くバスタブのなかで暮らし始めました…。

関連機関

◆子ども若者みらい相談プラザ
sorae(ソラエ)
URL：https://sorae.okinawa/

様々な悩みを抱える子ども・若者を応援する相談プラザです。心理、福祉、教育、キャリアの専門家が無料で相談に応じます。

■sorae(ソラエ)なは
所在地： 〒903-0804
沖縄県那覇市首里石嶺町4-373-1
沖縄県総合福祉センター西棟3階
TEL： 098-943-5335

■sorae(ソラエ)なご
所在地：〒905-0013
沖縄県名護市城2-12-3
渡具知ペイントビル102
（地域若者サポートステーションなご内）
TEL：0980-43-8300

関連サイト

◆Web空間『かくれてしまえばいいのです』
URL：https://kakurega.lifelink.or.jp/

生きるのがしんどいと感じている子ども・若者たちが、匿名・無料で24時間いつでも利用することができるオンライン広場です。

◆厚生労働省サイト『まもろうよこころ』
URL：https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

館内撮影は禁止です。QRコードの撮影は図書館の外でお願いいたします。
撮影する際は、他のQRコードが写り込まないように撮影してください。