

命に向き合う

『冬の薔薇 立ち向かうこと 恐れずに』

小林 凜／著 日野原 重明／著
ブックマン社



小林凜俳句集。押しつぶされそうになったときに自分の拠りどころとなる何か、探してみてください。

『このあとどうしちゃう』 ◆ ヨシタケ シンスケ／作 ブロンズ新社

『生き抜くための整体 カラダとココロのゆるめ方』

片山 洋次郎／著 河出書房新社

『よだかの星』 ◆ 宮沢 賢治／作 村上 康成／絵 岩崎書店

『モリー先生との火曜日』 ミッチ・アルボム／著 別宮 貞徳／訳 NHK出版

『西の魔女が死んだ』 ★ 梨木 香歩／著 新潮社

お問合せ

市民図書館	仙台市青葉区春日町2-1	☎ 022-261-1585
広瀬図書館	仙台市青葉区下愛子字観音堂5	☎ 022-392-8421
宮城野図書館	仙台市宮城野区五輪2丁目12-70	☎ 022-256-7361
榴岡図書館	仙台市宮城野区榴岡4丁目1-8	☎ 022-295-0880
若林図書館	仙台市若林区南小泉1丁目1-1	☎ 022-282-1175
太白図書館	仙台市太白区長町5丁目3-2	☎ 022-304-2742
泉図書館・子供図書室	仙台市泉区泉中央1丁目8-6	☎ 022-375-6161

「いじめ・命」に向き合う本のリストはこちらからダウンロードできます



「いじめ・命」に向き合う本のリスト YA版

※YA=ヤングアダルトの略。主にティーン世代を指します。

10代のための
こころのサプリー
もやもや解決のヒント。



仙台市図書館 2021年3月

10代みなさんの悩みに寄り添えたらと本のリストを作ってみました。
「こころのサプリ」になる本との出会いが
みなさんの心のもやもや解決のヒントになることを願っています☆

仙台市図書館 YA担当

※本の表紙などと表記が異なる場合があります。
※タイトルの後ろのマークの意味は ★…小説 ◆…絵本 です。

自分を守る

『10代のうちに覚えておきたい 折れない心の作り方』

水島 広子／著 紀伊國屋書店

生きていれば、毎日それなりにいろいろあります。
知っておくと生きやすくなる心の原則を紹介した本。



『10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法』

井上 祐紀／著 KADOKAWA

『あなたの不安を解消する方法がここに書いてあります。』

吉田 尚記／著 河出書房新社

『こども六法』

山崎 聡一郎／著 伊藤 ハムスター／絵 弘文堂

『いじめから脱出しよう！自分をまもる方法12か月分』 玉間 伸啓／著 小学館



『リア友トラブル』★

長江 優子／著 鎌倉 ましろ／著 金の星社

グループでもぼっちでも、等身大の自分がイチバン。
友達関係がテーマの3話収録の短編集。

『10代の「めんどい」が楽になる本』

内田 和俊／著 KADOKAWA

『しくじりから学ぶ13歳からのスマホルール』

島袋 コウ／著 旬報社

『部活やめてもいいですか。』

梅津 有希子／文 講談社

『二番目の悪者』◆

林 木林／作 庄野 ナホコ／絵 小さい書房

あの人からのメッセージ

『死ぬんじゃねーぞ!!』

いじめられている君はゼッタイ悪くない!』

中川 翔子／著 文藝春秋

死にたい夜を越えて未来を生きる著者が、
今悩みを抱えているあなたにメッセージを送ります。



『友だちってなんだろう？ ひとりになる勇氣、人とつながる力』

齋藤 孝／著 誠文堂新光社

『どこまでも生きぬいて 夜回り先生50のヒント』 水谷 修／著 PHP研究所

『爆笑問題と考えるいじめという怪物』

太田 光／著 NHK「探検バクモン」取材班／著 集英社

『どうして君は友だちがいないのか』

橋下 徹／著 河出書房新社