



青春の悩み



人間関係、恋愛、部活、勉強など、思春期ならではの悩みはたくさんあります。もしあなたが何かの悩みを抱えた時、力や助けになる本を集めました。

みんな悩んで大きくなった

秋山 仁の青春相談室

秋山 ^{じん} 仁／著 講談社

【159 ア】

テレビ出演もしている数学者の秋山仁先生が、100を超える青春時代の様々な悩みに真剣に、時にユーモアを交えながら答えます。

あなたの悩みも、この本の中に解決のヒントがあるかもしれません。



いじめられている君へ

いじめている君へ

朝日新聞社／編 朝日新聞社

【371 イ】

あさのあつこ、さかなクン、松井秀喜、長州小力、乙葉といった各界で活躍中の方々が自身の経験を交えて、いじめに関わって悩んでいる人へ送るメッセージです。

もしあなたがいじめを受けたら、または誰かをいじめてしまったら、その時は一人で苦しまないでこの本を開いてみてください。



部活お悩み相談室

試合に勝つ！自分に勝つ！

強いココロの鍛え方

^{たかはた} 高畑 ^{よしひで} 好秀／著 山海堂

【375 タ】

人間関係、部内・チームの方針、毎日のトレーニングなど、部活の色々な悩みに、スポーツメンタルトレーナーの筆者が一問一答形式で回答します。

また、アンケートに基づく中高生の生の声が載っています。共感できる経験があなたにもあるのでは？



思春期ブルー

北島 春夫／著 二見書房

【493 キ】

何の病気かは分からないけれど体調が良くない、なんだか心が落ち着かない…そんな風を感じたことはありませんか？この本では、医師である筆者が思春期におこる体や心の病気を紹介しています。

また、十代の方々の心と体に良いレシピも載っています。あなたに合いそうなものを探してみるのはいかがでしょうか。



※【 】内は、請求記号（本の背ラベルの記号）です。