

## 資料展示「心にサプリ 悩みに効く本」を実施しています。

- ▶ 人間関係やからだ・心の悩み等に関する本を集めて展示・貸出しをしています。
- ▶ 思春期特有の悩みなど、読んで解決のヒントにつながるような本を紹介しています。
- ▶ ぜひ取材にお越しください。

### 資料展示

#### 「心にサプリ 悩みに効く本」

1 期間 令和7年3月15日(土)～令和7年6月22日(日)

2 展示資料 134冊

#### 【展示資料例】

- ・『ラジオ保健室 10代の性 悩み相談BOOK』  
NHK「ラジオ保健室」制作班／著 リトルモア 2022年
- ・『10代のためのココロとカラダの整え方  
自分でできる&ラクになる自律神経コントロール』  
吉田誠司／監修 メイツユニバーサルコンテンツ 2022年
- ・『ナマケモノでいいんだよ』  
ルーシー・クック／著 橋本篤史／訳 光文社 2019年



資料展示

# 心にサプリ

## 悩みに効く本

令和7年 3/15(土) ▶ 令和7年 6/22(日)

展示場所：青少年図書モデル展示  
貸出しできます。貸出し中の資料は、予約できます。

展示詳細ページ



## 展示資料リスト

# 心にサプリー 悩みに効く本

令和7年3月15日(土)～6月22日(日) 広島県立図書館 青少年図書モデル展示コーナー

◆ ころ		心の悩み…自己肯定感、ストレス、アンガーマネジメント等			
請求記号	タイトル	著者名	出版者	出版年	資料コード
114.2/123カ	自分疲れ	頭木 弘樹／著	創元社	2023. 4	1008521781
141.6/1217	アンガーマネジメント見るだけノート	安藤 俊介／監修	宝島社	2021. 8	1008244160
141.6/1227	タイプ別怒れない私のためのきちんと怒る練習帳	安藤 俊介／著	CCCメディアハウス	2022. 7	1008429498
146.8/118タ/	「繊細さん」の本	武田 友紀／著	飛鳥新社	2018. 8	1007626060
146.8/1187/	自分を好きになりたい。	わたなべ ぼん／著	幻冬舎	2018. 1	1008042440
146.8/120イ/	セルフケアの道具箱	伊藤 絵美／著	晶文社	2020. 7	1008037507
146.8/120ネ/	逃げる技術	根本 裕幸／著	徳間書店	2020. 8	1008037002
146.8/120ヤ/	「自己肯定感低めの人」のための本	山根 洋士／著	アスコム	2020. 1	1008055475
146.8/122ト	なんでも見つかる夜に、ころだけが見つからない	東畑 開人／著	新潮社	2022. 3	1008368233
146.8/123サ	自分のためのグリーフケア	坂口 幸弘／著	創元社	2023. 11	1008594341
146.8/123ミ	「消えたい」「もう終わりにしたい」あなたへ	水島 広子／著	紀伊國屋書店	2023. 4	1008522847
146/イ	10歳からの学校では教えてくれない感情ところ	伊藤 美奈子／監修	池田書店	2023. 7	1009100270
146/イ/	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	2020. 5	1007907312
146/ナ	嫌な気持ちになったら、どうする？	中村 英代／著	筑摩書房	2023. 5	1008475319
146/ナ/	10代のための疲れた心がラクになる本	長沼 睦雄／著	誠文堂新光社	2019. 2	1007789223
159/119ウ/	心の疲れをとるコツ	植西 聡／著	WAVE出版	2019. 8	1008042648
159/120キ/	頑張りすぎずに、気楽に	キム スヒョン／著	ワニブックス	2020. 12	1008043026
159/122イ	私の中のこの邪悪な感情をどうしよう？	石井 裕之／著	祥伝社	2022. 4	1008372136
159/ア	生きのびるための「失敗」入門	雨宮 処凛／著	河出書房新社	2022. 1	1008270900
159/カ/	「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ	河出書房新社／編	河出書房新社	2020. 11	1008028936
159/ナ/	いま、きみを励ますことば	中村 邦生／著	岩波書店	2007. 11	1005675085
361.4/120イ/	私のころが決めていい	岩井 美代子／[著]	ワニブックス	2020. 6	1008042564
361/ム	「心のクセ」に気づくには	村山 綾／著	筑摩書房	2023. 1	1008368688
368.3/123コ	生きるのがつらそうな友だちのために、あなたにできること。	[cocolaboソーシャルえほん編集室／編]	広島県高等学校PTA連合会	[出版年不明]	1008213231
368/ス	「死にたい」と言われたら	末木 新／著	筑摩書房	2023. 6	1008474973
371/エ/	「さみしさ」の力	榎本 博明／著	筑摩書房	2020. 5	1007907288

請求記号	タイトル	著者名	出版者	出版年	資料コード
493.7/119ナ/	敏感すぎるあなたがうまく話せる本	長沼 睦雄/著	KADOKAWA	2019. 3	1007779372
493/テ/	若者の「うつ」	傳田 健三/著	筑摩書房	2009. 9	1006217978
498.3/120シ/	自分のこころとうまく付き合う方法	アリス・ジェームズ/著	東京書籍	2020. 4	1007914771
498.3/123ミ	10代HSPさんの「しんどい」をかるくする本	みさき じゅり/著	メイツユニバーサルコンテンツ	2023. 5	1008566109
498.3/123ヨ	「気にしすぎな人クラブ」へようこそ	吉本 ユータヌキ/著	SDP	2023. 2	1008415877
498/ク/	繊細すぎてしんどいあなたへ	串崎 真志/著	岩波書店	2020. 5	1007915075
B146.8/119ハ/	つい「気にしすぎる自分」から抜け出す本	原 裕輝/著	青春出版社	2019. 3	1007786898

### ◆ 人間関係

人間関係の悩み…家族関係、友人関係等

請求記号	タイトル	著者名	出版者	出版年	資料コード
131.8/120キ/	人と仲良くする方法	キケロ/著	文響社	2020. 6	1008037226
146.8/120サ/	思い出すと心がざわつくこわれた関係のなおし方	イルセ・サン/[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2020. 2	1008037440
146.8/123ネ	「親がしんどい」を解きほぐす	寝子/著	KADOKAWA	2023. 12	1008726604
146/フ	親のことが嫌いじゃないのに「なんかイヤだな」と思ったときに読む本	藤木美奈子/著	WAVE出版	2022. 4	1008393330
158/カ	友だち関係で悩んだときに役立つ本を紹介します。	河出書房新社/編集	河出書房新社	2024. 4	1008705657
158/サ/	友だちってなんだろう？	齋藤 孝/著	誠文堂新光社	2020. 8	1007914540
159/121タ	ほっといて欲しいけど、ひとりはいや。	ダンシングスネイル/著	CCCメディアハウス	2021. 1	1008705665
188.8/117マ/	近すぎず、遠すぎず。	柘野 俊明/著	KADOKAWA	2017. 9	1007596529
361.4/118レ/	こじれた仲の処方箋	ハリエット・レーナー/著	東洋館出版社	2018. 3	1007734047
361.4/120ヤ/	ほどよい距離でつきあえるこじれないNOの伝え方	八巻 香織/著	太郎次郎社エディタス	2020. 8	1008042770
361.4/122ス	こんにちは!同意	ユミ・スタインズ/著	集英社	2022. 6	1008333252
361/エ/	「対人不安」って何だろう？	榎本 博明/著	筑摩書房	2018. 2	1007574906
361/ヒ	人間関係ってどういう関係？	平尾 昌宏/著	筑摩書房	2024. 1	1008688051
361/ヤ	まっすぐ人間関係術	山崎 聡一郎/著	講談社	2021. 8	1008119032
367.3/115サ/	「毒親」の子どもたちへ	斎藤 学/著	メタモル出版	2015. 2	1007505785
367.3/115シ/	母が重い!	下園 壮太/著	家の光協会	2015. 8	1007337924
367.3/116ホ/	それでも母が大好きです	細川 貂々/著	朝日新聞出版	2016. 5	1007358813
367.3/123ヨ	ふがいないきょうだいに困ってる	吉田 潮/著	光文社	2023. 5	1008684977
367.6/122シ	家族に「イヤなこと」をされているあなたにお願い	獅城 けい/著	高文研	2022. 8	1008436758
367/タ	なぜ親はうるさいのか	田房 永子/著	筑摩書房	2021. 12	1008332528
369/122オ	ヤングケアラーってどういうこと？	ジョー・オルドリッジ/作	生活書院	2022. 9	1008429589
369/コ	親を頼らないで生きるヒント	コイケ ジュンコ/著	岩波書店	2021. 11	1008139741
369/シ	ヤングケアラーってなんだろう	澁谷 智子/著	筑摩書房	2022. 5	1008275073
369/ミ	私だけ年を取っているみたいだ。	水谷 緑/著	文藝春秋	2022. 1	1009089911

請求記号	タイトル	著者名	出版者	出版年	資料コード
369/ム/	おばあちゃんが、ぼけた。	村瀬 孝生/著	理論社	2007. 2	1005625155
369/ヤ/	里親家庭で生活するあなたへ	山本 真知子/著	岩崎学術出版社	2020. 6	1008037465
493/フ/	自閉症のある子どもの「きょうだい」のための本	フィオナ・ブリーチ/著	明石書店	2012. 6	1006761165
S367.3/121コ/	親の期待に応えなくていい	鴻上 尚史/著	小学館	2021. 4	1008103630

### ◆ 学校

学校の悩み…いじめ、不登校等

請求記号	タイトル	著者名	出版者	出版年	資料コード
159.7/108カ/	受験生の心の休ませ方	加藤 諦三/著	PHP研究所	2008. 7	1005757891
159/タ/	中学生の悩みごと	高濱 正伸/著	実務教育出版	2017. 9	1007569823
368.3/123タ	9月1日の君へ	代 麻理子/企画・著	教育評論社	2023. 8	1008568865
371.4/119ニ/	#8月31日の夜に。	NHK「ハートネットTV」/編	毎日新聞出版	2019. 8	1008081125
371.4/121ニ	FACESいじめをこえて	NHK「FACES」プロジェクト/著	KADOKAWA	2021. 1	1008149138
371.4/122ヒ	不登校後を生きる	樋口 くみ子/著	学びリンク	2022. 6	1008429548
371/ア/	いじめられている君へ いじめている君へ いじめを見ている君へ	朝日新聞社/編	朝日新聞出版	2012. 9	1006780934
371/ア/	居場所がほしい	浅見 直輝/著	岩波書店	2018. 9	1007629874
371/ア/	学校、行かなきゃいけないの？	雨宮 処凛/著	河出書房新社	2021. 1	1008043919
371/イ	高校進学でつまずいたら	飯村 周平/著	筑摩書房	2024. 3	1008688853
371/オ/	学校は行かなくてもいい	小幡 和輝/著	健康ジャーナル社	2018. 7	1007619461
371/ス/	不登校でも大丈夫	末富 晶/著	岩波書店	2018. 8	1007628009
371/セ/	学校に行きたくない君へ	全国不登校新聞社/編	ポプラ社	2018. 8	1007626177
371/セ/2	学校に行きたくない君へ	全国不登校新聞社/編	ポプラ社	2020. 7	1007914136
371/ト/	勉強するのは何のため？	苦野 一徳/著	日本評論社	2013. 8	1006989436
375/カ	嫌いな教科を好きになる方法、教えてください！	河出書房新社/編	河出書房新社	2022. 3	1008333195

### ◆ からだ

体の悩み…性、体の変化等

請求記号	タイトル	著者名	出版者	出版年	資料コード
367.9/117ハ/	ハタチまでに知っておきたい性のこと	橋本 紀子/編	大月書店	2017. 3	1007569864
367.9/119カ	大人になる前に知る性のこと	加納 尚美/編著	ベリかん社	2019. 12	1007841446
367.9/121シ	RESPECT男の子が知っておきたいセックスのすべて	インティ・シャベス・ベレス/著	現代書館	2021. 12	1008371237
367.9/121ニ	10代の妊娠	にじいろ/著	合同出版	2021. 12	1008333054
367.9/122セ	セイシル	セイシル製作チーム/著	KADOKAWA	2022. 5	1008400507
367.9/122ソ	10代の不安・悩みにこたえる「性」の本	染矢 明日香/監修	学研プラス	2022. 2	1008371096
367.9/122ニ	ラジオ保健室	NHK「ラジオ保健室」制作班/著	リトルモア	2022. 4	1008429647
367/サ	ジェンダー・アイデンティティ	佐々木 掌子/監修	国土社	2022. 6	1008391193
367/サ	好きのありかた	佐々木 掌子/監修	国土社	2022. 11	1008336420
367/サ	性役割/性別表現	佐々木 掌子/監修	国土社	2023. 1	1008438952

請求記号	タイトル	著者名	出版者	出版年	資料コード
367/シ	図解でわかる14歳からのLGBTQ+	社会応援ネットワーク／著	太田出版	2021. 9	1008333484
367/ハ	からだの性	長谷川奉延／監修	国土社	2022. 6	1008391334
367/レ/	好きな人に触れたいのは、どうして?	サビーネ・レミレ／文	晶文社	2020. 8	1008037325
368.6/115シ/	女性のための危機回避マニュアル		榎出版社	2015. 7	1007192568
371.4/116マ/	中高生からのライフ&セックスサバイバルガイド	松本 俊彦／編	日本評論社	2016. 8	1007368895
495.1/124ホ	一生モノの生理とからだの取り扱い大全	保健師めぐみ／著	日東書院本社	2024. 3	1008722603
498/ノ	10歳からの学校では教えてくれない健康とからだ	野口 緑／監修	池田書店	2022. 4	1008269779
<b>◆ 生き方のヒント</b> <span style="float: right;">全体的な内容のもの、外見、思春期等</span>					
請求記号	タイトル	著者名	出版者	出版年	資料コード
146.8/123ロ	未熟なまま輝く	吉井 奈々／著	KADOKAWA	2023. 6	1008569087
146/ヨ	10歳からのこころケア	横山 恭子／監修	くもん出版	2024. 3	1008826560
159.6/115ワ/	幸せはあなたの心が決める	渡辺 和子／著	PHP研究所	2015. 9	1007291485
159.7/117ニ/	君の悩みに答えよう	日本青年心理学会／企画	福村出版	2017. 11	1007733858
159.7/119ア/	Dear GIRLS	朝日新聞「Dear Girls」取材班／著	朝日新聞出版	2019. 2	1007786849
159.7/120ウ/	10代の「めんどい」が楽になる本	内田 和俊／著	KADOKAWA	2020. 9	1008078774
159.7/122ハ	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	2022. 11	1008436741
159.7/123ロ	コンプレックスをひっくり返す	吉野 なお／著	旬報社	2023. 7	1008569129
159/120タ/	怠けてるのではなく、充電中です。	ダンシングスネイル／著	CCCメディアハウス	2020. 6	1008078766
159/121カ/	お前のために生きてないから大丈夫です	カマたく／著	KADOKAWA	2021. 3	1008112136
159/123ア	あの日、選ばれなかった君へ	阿部 広太郎／著	ダイヤモンド社	2023. 3	1008523209
159/123ノ	どう生きるかつらかったときの話をしよう	野口 聡一／著	アスコム	2023. 1	1008565515
159/オ/	10代のための座右の銘	大泉書店編集部／編	大泉書店	2015. 9	1007336850
159/ト	10代の悩みに効くマンガ、あります!	トミヤマ ユキコ／著	岩波書店	2023. 3	1008437772
159/ニ/	泣いたあとは、新しい靴をはこう。	日本ペンクラブ／編	ポプラ社	2019. 12	1007914870
159/ハ/	自分をたいせつにする本	服部 みれい／著	筑摩書房	2021. 7	1008108266
159/フ	13歳から分かる!道は開ける	藤屋 伸二／監修	日本図書センター	2023. 3	1008568634
159/ホ/	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	2020. 11	1008028944
184/113ヒ/	小さな心から抜け出すお坊さんの1日1分説法	彼岸寺／著	永岡書店	2013. 2	1007166034
361.4/120コ/	モヤモヤの正体	尹 雄大／著	ミシマ社	2020. 1	1008112169
361.4/123オ	10代のうちに知っておきたい言葉と心の切りかえ術	大野 萌子／著	笠間書院	2023. 6	1008569178
361/カ	見た目が気になる	河出書房新社／編	河出書房新社	2021. 8	1008119180
361/ヨ/	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	2020. 4	1007915059
367.9/124チ	性のモヤモヤをひっくり返す!	ちゃぶ台返し女子アクション／著	合同出版	2024. 3	1008725333

請求記号	タイトル	著者名	出版者	出版年	資料コード
367/エ	わたしの心と体を守る本	遠見才希子／著	KADOKAWA	2022. 8	1008391169
367/シ	もやもやラボ	シオリーナ／著	小学館クリエイティブ	2021. 6	1008377556
368/オ	「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	2022. 9	1008320697
371.4/1197/	生きづらさを抱えるきみへ	withnews編集部／著	ベストセラーズ	2019. 4	1007783937
371.4/119オ/	思春期を生きる	小野 善郎／著	福村出版	2019. 5	1007822255
371.4/121オ/	生きづらさの生き方ガイド	大橋 史信／共著	日本法令	2021. 7	1008121723
371.4/123カ	いじめられっ子だった弁護士が教える自分の身のまもり方	菅野 朋子／著	草思社	2023. 9	1008565507
371/コ	思春期のしんどさってなんだろう？	鴻巣 麻里香／著	平凡社	2023. 6	1008568949
371/コ/2	思春期サバイバル	ここから探検隊／制作	はるか書房	2016. 4	1007509175
371/コ/3	思春期サバイバル	ここから探検隊／制作	はるか書房	2023. 6	1008568410
489.4/119ク	ナマケモノでいいんだよ	ルーシー・クック／著	光文社	2019. 1	1008531574
491/オ	ストレスの取扱説明書	大平 英樹／監修	ニュートンプレス	2023. 12	1008596239
498.3/1223	10代のためのココロとカラダの整え方	吉田 誠司／監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2022. 12	1008568402
498.3/123オ	10代のための心と体	大泉書店編集部／編	大泉書店	2023. 12	1008726273
498/イ/	学校では教えてくれない自分を休ませる方法	井上 祐紀／著	KADOKAWA	2021. 4	1008112128
726/ル/	コウペンちゃん	るるてあ／著	KADOKAWA	2017. 1	1007734229

## 広島県立図書館

〒730-0052 広島市中区千田町三丁目7-47(広島県情報プラザ内)

電話 082-241-4971

082-241-2299(本の照会・相談 自動応答2番)

ファクシミリ 082-241-9799

電子メール [hirokentokan@hplibra.pref.hiroshima.jp](mailto:hirokentokan@hplibra.pref.hiroshima.jp)

ホームページ <https://www2.hplibra.pref.hiroshima.jp/>

展示詳細 <https://www2.hplibra.pref.hiroshima.jp/pid101/seisyonen>

図書館  
ホームページ



展示詳細ページ

