

10代のみなさんへ

～こころとからだを考える本～



大阪市立北図書館 2024.3

◎図書に関する記載事項は、次の順になっています。

書名／著編者・画家・訳者／出版社／分類番号／ページ数／ISBN

見た目が気になる-「からだ」の悩みをときほぐす 26 ヒント-(14歳の世渡り術)

河出書房新社/編 河出書房新社 361.5 221p ISBN978-4309-61733-6

SNS から流れてくるたくさんの情報に戸惑ったり、他の人から見られることを気にしすぎて、自分の好きな服が選べなかったりと、つらい思いをいませんか？26人がそれぞれに考える「見た目」の事が書かれています。いろいろな価値観を知って、自分らしさを見つけてみましょう。

わたしの心と体を守る本-マンガでわかる!性と体の大切なこと-

遠見 才希子/著 アベナオミ/漫画 KADOKAWA 367.6 159p ISBN978-4-04-605864-5

高学年になると、体にいろいろな変化があらわれます。マンガでわかりやすくその変化について、説明しています。

大人になる前に知る命のこと-心と体の変化・思春期・自分らしく生きる-(なるにはBOOKS別巻)

加納 尚美/編著 ペリかん社 367.6 151p ISBN978-4-8315-1536-0

赤ちゃんの誕生に長年関わってこられた助産師の方が、学年ごとに段階を追って、「命について」わかりやすく解説しています。どのページから読んでも OK!

おとなを動かす悩み相談クエスト-こども六法NEXT-

山崎 総一郎/監修 藤井ケンシロウ/漫画 古城 宏/漫画原作 小学館 371 173p

ISBN978-4-09-227246-0

本当に困っている時に、大人は話を聞いてくれないと思いませんか？

自分や友達を守るために、この本を読んで、大人に「相談する」「頼る」方法を探してみましょう。

中野信子のこども脳科学-「いやな気持ちをエネルギーに変える!-

中野 信子/著 フレーベル館 491 79p ISBN978-4-577-04985-3

勉強や将来への不安、友達との関係の悩みなど、誰もが持っている「イヤな気持ち」はどう向き合っていけばいいのか？

自分の力で乗り越えていけるよう、脳科学使って、考えていきましょう。



このリストに載っている本は、すべて北図書館にあります。

本棚でみつからない場合は、予約をしてください。

裏面にも本の紹介があります⇒

14歳からの精神医学:新版-心の病気ってなんだろう-

宮田 雄吾/著 日本評論社 493.7 252p ISBN978-4-535-98497-4

心の病気って、どんな症状があるのだろうか?身近な人がかかったらどうすればよいのかなど、心の病気の知識や病気になった人への向き合い方などを伝えます。

産婦人科医宋美玄先生の生理だいじょうぶブック

宋 美玄/監修 あべさより/まんが 小学館 495.4 143p ISBN978-09-227219-4

生理について正しく知っていますか?

先生と女の子の会話の形をとって、くわしく説明しています。



おとな子どもも知っておきたい新常識 生理のはなし

高橋 怜奈/監修 のはらあこ/漫画 主婦と生活社 495.4 162p ISBN978-4-391-15642-3

女性是一生の中で約40年間生理と付き合っていきます。生理とうまく付き合っていく方法を、まんがとQ&Aで説明しています。

10代のための疲れた体がラクになる本

-「朝起きられない」「集中できない」「やる気が出ない」自分を救う方法-

長沼 睦雄/著 誠文堂新光社 498.3 214p ISBN978-4-416-52302-5

「いくら休んでも回復しない」という10代のみなさんが増えています。「慢性疲労」が原因かもしれません。その仕組みについて、お医者さんが解説をします。



10代のためのココロとカラダの整え方-自律神経コントロール-

吉田 誠司/著 メイツ出版 498.3 128p ISBN978-4-7804-2710-3

思春期を迎えて、ココロとカラダに大きな変化がおこるため、自律神経のバランスが崩れて、不調があらわれます。自律神経をコントロールして、「よく食べ」「よく遊び」「よく寝る」ことで、ココロとカラダを整える方法を紹介しています。

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 498.3 191p ISBN978-4-04-680361-0

なぜかいつもイライラする、学校へ行く意味がわからないなど、目標を見失ったり、もやもやしたりして、つらい時は、自分を休ませてあげましょう。問題解決の手立てとしての「休み方」を紹介します。

学校では教えてくれない「ダイエット」のこと

でぶみ・ゆう/ワン・パブリッシング 23cm 23p ISBN978-4-651-20245-7

何度もダイエットに失敗した作者が気づいたのは、ダイエットに必要なのは食べないことではなく、バランスよく食べて、運動することで「心と体の健康づくり」をすること。無理なダイエットをしないために読んでみてください。



このリストに載っている本は、すべて北図書館にあります。

本棚で見つからない場合は、予約をしてください。

裏面にも本の紹介があります⇒