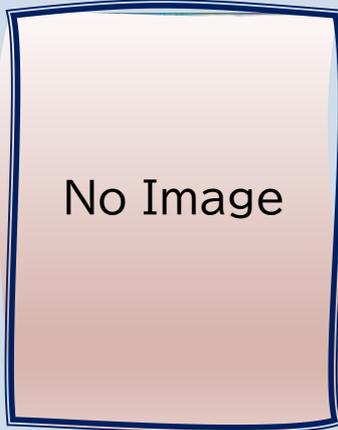


今回のおすすめメニュー

大人に言えない悩み

2025.3.15



「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

監修：田村 節子
出版社名：Gakken
所蔵館：中央館
請求記号：146 才

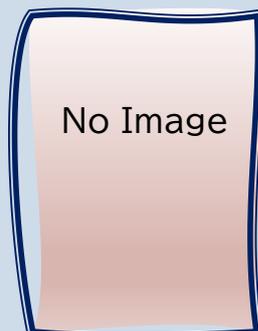
ちょっとあ・じ・み

今回おすすめするのは、生徒たちの悩みについてのアンケートをもとにしたメンタルケアの本です。全3巻あり、第1巻では学校についての悩みを取り上げます。「将来の目標がない」「部活が厳しい」などの声に、元スクールカウンセラーが解説やアドバイス、大学生からは経験談も交えながら、少しでもその悩みが軽くなるようにいろいろな方向からの考え方を教えてください。またちょっとした心理学の豆知識も掲載されているので興味深く読むことができます。

悩みがある人もそうでない人も気軽に手に取ってみてください。

第2巻では友達・家族のこと、第3巻では自分のことをテーマにしています。

サイドメニュー



「君の声が聴きたい」

著者：NHK「君の声が聴きたい」プロジェクト
出版社：双葉社
所蔵館：中央館
請求記号：367.6キ

「1つだけ願いをかなえるなら何を願う？」という質問に対する若者の声を集めた本です。いろいろな想いを聴いてみませんか。