

—10代のための図書館情報紙—

# Teen's press

Vol.40  
(2023.12)

## 読んで効く BOOKセラピー

友人関係、成績、進路や容姿……ひとの数だけ悩みはあります。

そんなお悩み解決のヒントになるかもしれない

「心に効く一冊」を処方しました。



## 📖本の処方箋📖

- 【本の読み方】
- ・一日何ページでも好きなだけお読みいただけます。
  - ・明るい場所で読みましょう。
  - ・本との距離は適切に保ちましょう。
- 【効果・効能】
- ・個人差があります。
  - ・効き目がわるく、疲れを感じた時はおいしいものをいっぱい食べてぐっすり寝るなど、思い切って休んでみましょう。



## スクールライフ

### 『恋愛相談』

森川成美／作 静山社

帰国子女のアイ、トランス女子のゆき、恋愛経験ゼロの美鳩の三人は、高校の文化祭をきっかけに「恋愛相談室」を立ち上げます。



- 🍷 『ルール!』 工藤純子／著 講談社
- 🍷 『予測不能ショートストーリーズ 部活動編』  
にかいどう青／著 講談社

## 悩み相談

### 『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

「スマホばかりさわってしまう」「他人に合わせるのがつらい」など中学生、高校生のリアルな悩みを解決するヒントが詰まった一冊。



- 🍷 『自分のころとうまく付き合う方法』  
アリス・ジェームズ／著 ルーイ・ストウェル／著 西川知佐／訳  
東京書籍
- 🍷 『「どうせ自分なんて」と思う君に、  
知っておいてほしいこと』  
加藤隆行／文 名越康文／監修 小学館クリエイティブ

## 対処するには

### 『しんどい時の自分の守り方』

増田史／著 ナツメ社

友達が、親が、学校が……。中学生のありとあらゆる場で発生する問題解決の糸口になるかもしれないセルフケアの方法を紹介。



- 『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
- 『10代の時のつらい経験、私たちはこう乗り越えました』  
しろやぎ秋吾／著 KADOKAWA

## 多様性

### 『虹色のパズル』

天川栄人／作 トミイマサコ／画 文研出版  
普通であることに息苦しさを<sup>じゆうほんぼう</sup>感じ、本当の自分を隠して生活している琴子。自由奔放な叔父と暮らすことになり、その生活は一変する。



- 『「みんなと違う」自分を大切にする方法』  
本田秀夫／著 KADOKAWA
- 『TRUE Colors』 YA!ジェンダーフリーアンソロジー  
小林深雪 他／著 講談社

## コンプレックス

### 『コンプレックスをひっくり返す』

吉野なお／著 旬報社

“見た目ガチャ”ってあるのかな……。  
誰しも一つは持っているコンプレックス。  
読んだら見た目の悩みが軽くなる一冊。



- 『見た目レンタルショップ 化けの皮』  
石川宏千花／著 小学館
- 『あなたのクセ毛を魅力に変える方法』  
Curly Girl Rin／著 Hiro／監修 青春出版社

## ミライ

### 『自分のミライの見つけ方』

見美川孝一郎／著 旬報社

夢や目標を叶えるために、10代のうちに準備することってなんだろう。新しい視点から未来を考え、将来の選択肢の幅を広げよう。



- 『もしものせかい』  
ヨシタケシンスケ／著 赤ちゃんとママ社
- 『僕たちはまだ、仕事のことを何も知らない。』  
各務展生／原案 糸貫律／マンガ 木平木綿／構成 学研プラス

# ティーンズ文庫コーナー

文庫コーナーではライトノベルや各種文庫を取り揃えています。朝読書や電車通学時、日常のちょっとした時間に持ち運びに便利な文庫はいかがでしょうか？

『ケーキ王子の名推理』  
スペシャルティ  
1～6  
七月隆文／著 新潮社

ケーキを愛しすぎるがゆえに彼氏に振られた女子高生・未羽。彼氏と行くはずだったケーキ屋さんに向かうと、そこには学校で一番のイケメン王子がパティシエ修行をしていた。ビター&スイーツなミステリー。

『僕とモナミと、春に会う』  
榎木理宇／著 幻冬舎

毎週水曜日に決まって熱が出る男子高生・翼は、今週も原因が分からないまま病院を後にする。その帰り道で不思議なペットショップに迷い込み、猫を飼うことに。

『時給三〇〇円の死神』  
藤まる／著 双葉社

高校生の真司は、ある日同級生の雪希から「死神のアルバイト」に誘われる。時給は300円！半年勤めればどんな願いもかなえてあげると言われ、疑いながらもアルバイトを始めるが……。

## 掲載された本の問い合わせは中央図書館へ

【村上市立中央図書館】 村上市田端町4-25（教育情報センター内） TEL：0254-53-7511（代表）  
図書館ホームページ <https://www.lib-murakami.jp>

身近な図書館・図書室でも借りることができます！

【村上市立朝日図書館】 TEL：0254-72-6700  
（総合文化会館内） 村上市岩沢 5668

【村上市立荒川図書室】 TEL：0254-62-3050  
（荒川地区公民館内） 村上市羽ヶ榎 104-25

【村上市立神林図書室】 TEL：0254-60-1500  
（神林農村環境改善センター内） 村上市岩船駅前 63

【村上市立山北図書室】 TEL：0254-77-3798  
（さんぽく会館内） 村上市府屋 177-1