



# ティーンズの心と体を整える本



毎日の生活の中で元気に暮らすコツや、心と体の不調の整え方がわかる中高生向けの本のリストです。病気というほどではなく、でもなんだか調子悪いなあというときに参考になる本です。

## 【 体を整える 】

No.	書名	著者等	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	こんなときに食べる？ からだおたすけ食べ物事典	牧野 直子／監修, 坂 井 建雄／監修	KADOKAWA	2023.11	498.5/コン	1202332787
2	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	498/シツ	0210902779
3	見た目が気になる 「からだ」の悩みを解きほぐす26の ヒント	河出書房新社／編	河出書房新社	2021.8	T/361.4/ミタ	0112373518
4	病気にならない免疫力の上げかた マンガでかんたん!	永野 剛造／監修	学研プラス	2020.10	T/498.3/ヒヨ	1111004485
5	食生活パーフェクトブック 食事で変わる子どもの未来	上西 一弘／監修	少年写真新聞社	2019.7	498.5/シヨ	1201934898
6	不調女子のカラダよろこぶ栄養 BOOK	杉山 明美／著	徳間書店	2019.3	T/498.583/スキ	1109510469

## 【 心と体を整える 】

No.	書名	著者等	出版社	出版年	請求記号	資料No.
7	思春期女子のからだと心Q&A	八田 真理子／著	労働教育センター	2023.12	T/374.97/ハツ	0112654231
8	明日のために大切にしたい心と体	齋藤 久美／監修	新興出版社啓林 館	2023.3	369.3/アス	0210921633
9	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	2022.12	T/498.3/シユ	0112542395
10	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	T/367.9/シユ	1111548184
11	からだと心(学校では教えてくれない 大切なこと)	松本 麻希／マンガ・イ ラスト	旺文社	2017.7	498.3/カラ	0210802243

## 【心を整える】

No.	書名	著者等	出版社	出版年	請求記号	資料No.
12	13歳から分かる!道は開ける カーネギー悩みを解決するレッスン	藤屋 伸二／監修 大西 洋／イラスト	日本図書センター	2023.3	T/159/カネ	0112562523
13	図解でわかる14歳からのストレスと心のケア	社会応援ネットワーク ／著, 富永 良喜/ 監修	太田出版	2022.9	T/498.39/スカ	0112506305
14	中高生の悩みが軽くなるヒント集めました。勉強・人間関係・進路の不安に効く57の方法	葉一／著	河出書房新社	2022.11	T/159.7/ハイ	1111746168
15	しんどい時の自分の守り方 10代から知っておきたいメンタルケア	増田 史／著	ナツメ社	2021.9	T/371.47/マス	0112373038
16	もやもやラボ キミのお悩み攻略BOOK!	シオリーヌ／著	小学館クリエイティブ	2021.6	T/367.9/シオ	1111193767
17	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	498.3/イノ	1202109235
18	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	T/146.8/イノ	1109875136
19	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	T/498.39/シエ	0112133886
20	10代のための疲れた心がラクになる本「敏感すぎる」「傷つきやすい」自分を好きになる方法	長沼 睦雄／著	誠文堂新光社	2019.2	T/146.8/ナカ	0111973090
21	10代のための生きるヒント みんなとちがっても大丈夫!	笹田 夕美子／著	シャスタインターナショナル	2019.12	T/159.7/ササ	0112098657
22	君の悩みに答えよう 青年心理学者と考える10代・20代のための生きるヒント	日本青年心理学会/ 企画	福村出版	2017.11	T/159.7/キミ	1108915552
23	10代のための「くじけない心」をつくる本	中野 有美／著	大和出版	2016.5	T/146.82/ナカ	1108949445
24	10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方	水島 広子／著	紀伊國屋書店	2014.7	T/146.82/ミス	0111387132

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。  
 ○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。  
 ○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。  
 (お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)  
 ○リストは出版年が新しい順に並んでいます。



**オーテピア高知図書館**  
 高知県立図書館／高知市民図書館本館  
 Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1 オーテピア2階  
 TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352  
<http://otepia.kochi.jp/library>