



ティーンズ・サービス 調べものガイド No. 2

心の悩みと向き合う

中高生のみなさんが自分と向き合いたいときや、人との関係等について悩んだときに役立つ本と、相談できるインターネットのサイト・相談窓口を紹介します。



1. キーワードや分類から探す

・館内の図書検索機を使ってキーワードで探してみよう

- 《キーワード》 ころ・悩み・10代・中高生・学校・友達・いじめ・人間関係
- * 検索結果が多い場合は、複数のキーワードを入力することで、資料を絞りこむことができます。
- * 図書館のウェブ・サイトやオーテピアアプリからも所蔵検索ができます。



・テーマの棚に行って眺めてみよう

- 《分類》 146.8 心理療法、カウンセリング 159.7 青年・学生のための人生訓
- 371.4 教育心理学

・ブックリストを参考にしよう *ティーンズコーナーでも配布しています。

《ティーンズ向けテーマ別ブックリスト》

<https://otepia.kochi.jp/library/booklist.cgi?tgt=08>



本の並び方



図書館の本には、一冊ごとに本の内容を表す数字を書いた背ラベルが貼ってあります。各コーナーの中でこの数字の順番で並んでいます。近くに同じような内容の本が集まっていますので、じっくり本棚を見てみましょう。
* 日本十進分類法(NDC)という分類法を使っています。

ティーンズ向けの本



- 1段目: NDC の分類記号(3桁~7桁)
- 2段目: 著者や人名等を示すカタカナ
- 3段目: 出版された年

* この番号と分類マップ(館内で配布)を照合すれば、探している本がどの本棚に並んでいるか分かります。

【こんな本あります】

※2参考...2階の参考図書コーナー

請求記号

棚の場所

1	ヤングアダルトの本 悩みや不安迷ったときに読む 4000 冊	R/028.09/ヤ	※2 参考
	日外アソシエーツ株式会社/編	日外アソシエーツ	2018.10
	中高生を主としたヤングアダルト世代が「生き方」「学校・受験」「進路・仕事」「からだ・性」などについて悩んだときに参考となる図書 3,868 冊を収録した図書目録。		

※分類記号に R がついているものは館内のみでご覧いただけます。著作権の範囲内で複写も可能です。



2. 図書や雑誌で調べる

【悩みと向き合う】

		請求記号	棚の場所
1	10歳からの学校では教えてくれない感情とこころ 伊藤 美奈子／監修	T/146.82/汐 池田書店	ティーンズ 2023.7
	家族、学校、恋愛、劣等感、LGBTQ…。思春期の悩みを取り上げ、どうしてそういう気持ちになるのかを、心理学や医学、脳科学の知見を取り入れて説明。どう対応したらいいのかのヒントも伝える。(TRCマークより)		
2	10代の悩みに効くマンガ、あります！(岩波ジュニア新書) トミヤマ ユキコ／著	TS/159.7/トミ 岩波書店	ティーンズ 2023.3
	10代は楽しいことも多い一方で、友達や親との関係にモヤモヤしたり、進路や将来をあれこれ考えたり、見た目やSNSに神経を使ったりとけっこう大変！ そんな10代の悩みに効く多種多様なマンガを紹介する。(TRCマークより)		

【じぶんの心のために】

1	自分を動かす魔法 10代で身につけたい、一生きみを助ける「本物のプラス思考」 齋藤 孝／著	T/159.7/サイ 三笠書房	ティーンズ 2024.8
	友達問題、コンプレックス…。悩みを大きくしてしまう根本原因は、マイナス思考にある。中高生に向けて、プラス思考の習慣を身につけ、人生を明るく生き抜く方法を紹介。偉人などの名言、おすすめ図書、ワークも掲載する。(TRCマークより)		
2	「みんなと違う」自分を大切にする方法 10代からのメンタルケア 本田 秀夫／著	T/159.7/ホ KADOKAWA	ティーンズ 2023.2
	発達を専門とする精神科医による10代のための生き方のヒント集。「なぜか急にグループからはぶられた」「自分に自信が持てない」「勉強や人間関係がうまくいかない」などの悩みを4コママンガで紹介し、解決策を提案します。(TRCマークより)		

【人との関係で悩んだら】

1	わたしはわたし。あなたじゃない。 10代の心を守る境界線「バウンダリー」の引き方 鴻巣 麻里香／著	T/371.47/コ リトルモア	ティーンズ 2024.9
	「みんな仲良く」の呪い、毒親、ブラック校則、スマホルール、デートDV…。中高生のリアルなエピソード15話を通して、人権・同意・バウンダリー(他者との間に引く、越えてはならない境界線)の大切さを伝える。(TRCマークより)		
2	大人に言えない小さな悩みが少しだけ軽くなる本 第2巻 友だち・家族のこと 田村 節子／監修	T/146.82/ホ/2 Gakken	ティーンズ 2024.2
	アンケートをもとにした、今を生きる10代のためのメンタルケアブック。第2巻は、友だちや家族に関する悩みを取り上げ、悩みが軽くなる解説やアドバイス、悩める小中学生たちの実際の声などを掲載する。(TRCマークより)		

【性について知る】

1	子どもも大人もわかっておきたいいいちばんやさしいLGBTQ 清水 展人／著	T/367.9/シ KADOKAWA	ティーンズ 2023.3
	そもそもLGBTQって何のこと？相談したいときはどこに？友達からカミングアウトされたらどう答える？法律や制度ってどうなっているの？LGBTQについて、イラストを盛り込んでわかりやすく説明します。(TRCマークより)		

2	セイシル 知ろう、話そう、性のモヤモヤ 10代のための性教育バイブル	T/367.9/セI	ティーンズ
	セイシル製作チーム／著	KADOKAWA	2022.5
	人気の性教育サイト『セイシル』を書籍化。10代が抱える性のモヤモヤに、総勢50名の各分野の専門家が、対話形式やQ&A方式で真剣にわかりやすく答える。 (TRCマークより)		



3. インターネットで調べる、電話で相談する

1	子供(子ども)の SOS の相談窓口(そうだんまどぐち)	文部科学省
	<p>【HP】 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm</p> <p>みなさんの不安や悩みを受け止めてくれる相談窓口・連絡先を紹介しています。</p>	
2	子どもの人権110番	法務省
	<p>【HP】 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html</p> <p>【電話】 0120-007-110 (無料)</p> <p>【メール相談】 https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html</p> <p>誰に相談していいかわからない不安や悩みを、 法務局・地方法務局の職員または人権擁護委員<small>じんけんようごいいん</small>と一緒に考えてくれます。</p>	
3	チャイルドライン	特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター
	<p>【HP】 https://childline.or.jp/</p> <p>【チャット】 https://childline.or.jp/chat</p> <p>【電話】 0120-99-7777 (無料)</p> <p>18歳までの子どものための相談先です。 「受け手」と呼ばれるボランティアの大人たちが話を聞いてくれます。</p>	
4	Mex(ミークス)	認定 NPO 法人 3keys
	<p>【HP】 https://me-x.jp/</p> <p>10代のための相談窓口まとめサイトです。 悩みや相談方法などを、キーワードで選んで相談先を探すことができます。 また、サイトに掲載されている「よみもの」で、専門家などによるアドバイスを読むことができます。</p>	
5	キッズ@nifty 「キッズなんでも相談」	ニフティ株式会社
	<p>【HP】 https://kids.nifty.com/soudan/</p> <p>ニフティ株式会社が運営する、子ども向けポータルサイトの中にあります。 子どもの相談に子どもが答える掲示板です。 あなたの悩みを、みんなと一緒に考えてくれます。</p>	



4. 県内の相談機関など

1	<p>高知県心の教育センター</p> <p>【HP】 https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2023011700156/ 【24時間子どもSOSダイヤル】 0120-0-78310（無料） 【電話】 088-821-9909 【メール】 kodomo24@g.kochinet.ed.jp 〒780-8031 高知市大原町 120-1 心の不安や心配ごと、学校生活の悩みなどを、面談や電話、メールで相談できます。 田野町と四万十市にも相談室があります。 「24時間子どもSOSダイヤル」では、みなさんのSOS全般を24時間無料で相談することができます。</p>	高知県教育委員会	
2	<p>県警少年サポートセンター ヤングテレフォン</p> <p>【HP】 https://www.police.pref.kochi.lg.jp/category/bumon/seian/shonen 〒780-0915 高知市小津町6番4号 高知県立塩見記念青少年プラザ2階 【少年サポートセンター代表電話】 088-825-0110 【ヤングテレホン(少年相談電話)】 088-822-0809 いじめやこころの問題と学校生活、犯罪被害・非行に関することを面談や電話で相談できます。</p>	高知県警察本部 生活安全部少年課	
3	<p>高知県立精神保健福祉センター</p> <p>【HP】 https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/kokorono/ 【心のテレ相談】 088-823-0600 〒780-0850 高知市丸の内2丁目4-1 高知県保健衛生総合庁舎1階 【電話】 088-821-4966 心の不安、メンタルヘルス、不登校やひきこもりなどの悩みについて、面談や電話で相談できます。</p>	高知県子ども・福祉政策部	
4	<p>高知県思春期相談センターPRINK</p> <p>【HP】 https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2021090100140/ 〒780-0915 高知市小津町6-4 高知県立塩見記念青少年プラザ4F 【電話】 ① 思春期の性に関する相談 088-873-0022 ② 妊娠の不安や女性の身体に関する相談 088-824-1221 思春期の性の悩みや、性感染症や避妊などの思春期の体と心についてや、 予期しない妊娠など妊娠の不安や女性の身体について、面談や電話で相談できます。</p>	高知県子育て支援課	

- 一冊の本ではその情報が確かかどうかは分かりません。調べるときは多くの資料をみましょう。
- 自分が調べた①本のタイトル、出版社、出版年や、②サイトのURL、見た日などを記録しておきましょう。
- 図書館にいる司書も調べもののお手伝いをします。気軽にお声がけください。

【開館時間】 火曜～金曜 午前9時～午後8時 土曜 午前9時～午後6時(7・8月は午後8時まで)
日曜・祝日 午前9時～午後6時

【休館日】 月曜日(祝日の場合は開館) 毎月第3金曜日(8月および祝日を除く)
8月11日(山の日)を含む4日間(資料特別整理期間) 年未年始(12月29日から1月4日まで)



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
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>