



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、資料を絞り込むことができます。

*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「2階・3階フロアマップ・所蔵場所一覧表」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	心のモヤモヤ外から見てみる 10代のためのメタ認知的テクニック	T/146.8/イツ	ティーンズ
	精神科医いっしー／著	実務教育出版	2025.7
人間関係のモヤモヤ、自分に対するガッカリ感、未来への不安…。しんどい思考ループから脱出するには？1万件の悩みを解決してきた精神科医が、視点を変えてしなやかなメンタルを身につける方法を紹介する。			
2	いっぱいいっぱいの自分から脱出する方法	T/159.7/カ	ティーンズ
	内田 和俊／著	KADOKAWA	2025.8
悩みでいっぱいいっぱいになっている中高生の毎日によりそうお守りのような本。悩みや疑問を「学校生活」「親」「友達」「自分」の4つのカテゴリーに分類して、解決のヒントや答えを紹介する。			

【じぶんの心のために】

1	知っておくとラクになる自己肯定感のちしき	T/371.47/ジツ	ティーンズ
	平石 賢二／監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2025.5
心の状態や行動に影響を与える自己肯定感。中学生や高校生が、自分に対するやさしさや思いやりをもてるようになり、自己肯定感を高めていくようになるための具体的なヒントを多数紹介する。「自己肯定感」チェックあり。			
2	13歳からの自分の心を守る練習	T/146.8/タニ	ティーンズ
	谷本 恵美／著	PHP 研究所	2024.5
どうすれば自信を持てる？嫌いな人がいてもいい？自分の親が「毒親」だったら？13歳から大人までずっと役に立つ「自分の心を守る技術」を、会話形式でイラストを交え楽しく解説する。『PHP』連載を加筆・修正。			

【人の関係で悩んだら】

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	T/371.47/コウ	ティーンズ
	鴻巣 麻里香／著	リトルモア	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。			
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	T/146.82/カ/2	ティーンズ
	田村 節子／監修	Gakken	2024.2
アンケートをもとに作った、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。			

【性について知る】

1	人生を自分で選ぶための「性」の知識	T/367.9/オ	ティーンズ
	シオリーヌ／著	イースト・プレス	2025.10
性教育は健やかな成長に欠かせない大切な知識。性教育 YouTuber の著者が、若い世代や、子どもたちと接する大人に向け、性の基礎知識をマンガやイラスト、写真を交えて解説します。解説動画が見られる QR コード付き。			

ティーンズ・サービス

2	中高生のためのジェンダーの本	T/367.1/チ1	ティーンズ
	DB ジャパン／編集	DB ジャパン	2025.6
	2010～2024 年に日本で刊行された、中高生向けのジェンダー、性、社会、権利、歴史、学問などの関連本 1029 冊を収録。「ジェンダーと法や権利」などのジャンルごとにキーワードから本が探せる。		

※内容紹介は TRC マークによる。



3. インターネットで調べる、電話で相談する

1	子供(こどもの) SOS の相談窓口(そうだんまどぐち)	文部科学省
	【HP】 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm みんな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。	
2	子どもの人権110番	法務省
	【HP】 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html 【電話】 0120-007-110 (無料) 【メール相談】 https://www.jinken.go.jp/goriyouannai_ch/ 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が一緒に考えてくれます。	
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
	【HP】 https://childline.or.jp/ 【オンラインチャット】 https://childline.or.jp/chat 【電話】 0120-99-7777 (無料) 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。	
4	Mex(ミークス)	認定 NPO 法人 3keys
	【HP】 https://me-x.jp/ 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。	
5	キッズ@nifty 「キッズなんでも相談」	ニフティ株式会社
	【HP】 https://kids.nifty.com/soudan/ 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はあります。 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、みんなが一緒に考えてくれます。	



4. 県内の相談機関など

	高知県心の教育センター	高知県教育委員会
1	<p>【HP】 https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310000/311902/</p> <p>【24 時間子ども SOS ダイヤル】 0120-0-78310 (無料) 【電話】 088-821-9909</p> <p>【メール】 kodomo24@g.kochinet.ed.jp</p> <p>〒780-8031 高知市大原町 120-1</p> <p>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。</p> <p>田野町と四万十市にも相談室があります。</p> <p>「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>	
2	<p>県警少年サポートセンター</p> <p>ヤングテレホン</p> <p>【HP】 https://www.police.pref.kochi.lg.jp/contact/sodan/denwa.html</p> <p>〒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</p> <p>【少年サポートセンター代表電話】 088-825-0110</p> <p>【ヤングテレホン】 088-822-0809</p> <p>いじめやこころの問題と学校生活、犯罪被害・非行に関するなどを面談や電話で相談できます。</p>	
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/</p> <p>【心のテレ相談】 088-823-0600</p> <p>〒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</p> <p>【電話】 088-821-4966</p> <p>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>	
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/</p> <p>〒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</p> <p>【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</p> <p>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、 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>	

- 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・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) 每月第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) 年末年始(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>