

Library News

2022年12月発行 339号
徳島県立城東高等学校図書館

心を強くする本 特集



高校生活は一筋縄ではいかない！友達関係あり親子関係あり勉強あり部活あり学校外での活動あり。ちょっと行き詰まった時、一冊の本が目を開かせてくれることがあるかも！今月はそんな本を紹介しますね。

自分を見つめる



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 KADOKAWA
「自分は守られるべき存在だ」精神科医が教える、「頼る」ことからはじめるセルフケアとは？

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 紀伊国屋書店
精神科医・医学博士で対人関係療法専門クリニック院長先生による本。「生きづらさ」をかかえた大人に育てられたからといって、自分も生きづらい人生を送る必要はありません。」

自分を変えたい 殻を破るためのヒント
宮武 久佳 岩波書店
自分をごまかさず、なりたいたい自分になるために、殻を上手に破ろう。大学の先生による社会へ出る前の若者へ向けた書。

精神科医が教えるストレスフリー超大全
樺沢 紫苑 タイヤモンド社
人生のあらゆる「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリストとあります。

ストレスって何だろう

ストレスのはなし メカニズムと対処法
福岡 詳 中央公論新社
多くの診療経験に基づき対策を具体的にアドバイスする。

セルフケアの道具箱
ストレスと上手につきあう100のワーク
伊藤 絵美 晶文社
認知行動療法、マインドフルネスなどの理論をもとにカセー-歴30年の著者がセルフケアの技法を伝授。



こころの病気について

14歳からの精神医学 心の病気ってなんだろう
宮田 雄吾 日本評論社
摂食障害、うつ病、統合失調症から、不登校やリストカットまで、様々な心の病気をストーリー形式で紹介。著者は精神科のお医者さん。



Shrink ~精神科医ヨワイ~
七海 仁||原作 月子||漫画 集英社
コミック1~8巻所蔵
新宿ひだまりクリニックが舞台。医師と患者、まわりの人々の物語。パニック障害、大人の発達障害、双極性障害、摂食障害、PTSD、産後うつなど取り上げられています。



©七海仁・月子/集英社

10代のためのもしかして摂食障害?と思ったときに読む本
「やせたい気持ち」から離れられない おちやずけ/著
作田 亮一/監修 合同出版
摂食障害は予防と早期の発見がとても大切。知っておきたい知識をマンガを交えてわかりやすく説明。



コミュニケーション

多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。
Jam サンクチュアリ出版
嫌な気持ちを引きずらないための考え方のコツを紹介。



あなたを閉じこめる「ずるい言葉」
10代から知っておきたい
森山 至貴 WAVE出版
「カカ悪意」や「カカイ善意」を見抜け！

ほめ下手だから上手にいく
「ほめられない」を魅力に変える方法
西村 貴好 ユザフル
「ほめ方を学ぶ本ではありません。自分の可能性を開く方法を学び、身につける本です。」とあります。Eメールにも涙します。



「対人不安」って何だろう？
友だちづきあいに疲れる心理
榎本 博明 筑摩書房
1 友だちづきあいに疲れる自分
2 嫌われるのが怖い
3 「対人不安」って何？
4 「人の目」はどんな意味をもつのか？
5 「人の目」を活かし、「対人不安」を和らげる方法

実践してみよう



精神科医が教える「集中力」のレッスン
西多 昌規 大和書房
「気が散る」「すぐに疲れる」「調子が出ない」を乗り越える46のヒント

リラクセスのレッスン
緊張しない・あがらないために
鴻上 尚史 大和書房
鴻上さんはとても有名な舞台演出家。その方が長年人前でリラックスする方法を考え、伝授！とても具体的に身体をリラックスさせる方法から精神をリラックスさせる方法まで語ってくれています。

折れない自信をつくるシンプルな習慣
心屋 仁之助 朝日新聞出版
心理カウンセラーによる著。「どうせ」「わたしなんか」という言葉をやめる/「逃げるため」にがんばるのをやめる/苦手なことは人にまかせる(目次より)

レジリエンス入門 折れない心のつくり方
内田 和俊 筑摩書房
レジリエンスとはしなやかでたくましい心。それを弱めてしまう考え方は？高めるためにはどうすれば？具体的な事例を挙げて解説するので読みやすい。セルフコントロールの参考に。

ストレスゼロの生き方 心が軽くなる100の習慣
TESTOSTERONE きずな出版
SNSで熱狂的支持を集める加勢は、なぜ「ストレス0」で毎日過ごせるのか？その100の方法を「やる」「捨てる」「逃げる」「受け入れる」「貫く」「決める」「筋トレする」に分類して力強く語る！

緊張をコントロールして最高の結果を出す技術 一流アスリートが実践する
石津 真代 すばる舎
緊張の種類を知らば「本番」は怖くない！緊張をタイプに分けてそれぞれに「セルフトーク」と事例を紹介。克服の助けに。

相手の身になる練習
鎌田 真 小学館
鎌田先生は若い頃つぶれかけた地方の病院を建て直したことで有名な医者さんです。書かれている体験談を読むだけでも心が震えますが、最後の方に今からでも実践できる「練習」もあるので一読を。

こんな本も

大学受験がしんどくなったときの息抜きのヒント
砂川 信哉 KADOKAWA
効率的な受験勉強のやり方、進路選択、親や友だちとの付き合い方など、地方出身浪人を経て合格した著者が先輩へ送る言葉。



こころの違和感診察室 しっくりこない自分と折り合いをつける方法
春日 武彦 河出書房新社
焦る、不安だなど、「こんなはずじゃなかったのに！」と思ったときの33章の精神科医による処方箋。

友だち幻想
人と人の「つながり」を考える
菅野 仁 筑摩書房
神経がすり減るぐらい気を遣っているのにうまくいかないのはなぜか。

偉大な先達からの教えと励まし

2020年6月30日にまたここで会おう

滝本 哲史 星海社新書

2019年に病のため天逝した京大客員准教授・投資家であった著者の東大での講義を書籍化。「君たちが未来を変えろ」というメッセージ。

英雄の書

すべての失敗は脳を成長させる

黒川 伊保子 ポプラ社

AIと脳科学の専門家が「心優しい国の若者たちのために、失敗と孤独が怖くなくなる本」として書いた本。最後のフレーズは「あなたらしさを追求して、上質の異質にならなさい。上質の異質を人はないがしろにできないのだから。」

科学的に脳の動きを把握したい人に

緊張を味方につける脳科学

すべての失敗は脳を成長させる

茂木 健一郎 河出書房新社
脳科学者の茂木先生が脳のメカニズムから緊張を解き明かします。

やっではないいけない脳の習慣

2時間の学習効果が消える!

横田 晋務・川島 隆太

春出版社

東北大学と仙台市の協働研究。小中高生7万人の実証データによる衝撃レポート。

癒やされる本

名作アニメの風景50

バイインターナショナル

ハイジやアハはもちろん、ルパンやハルム、エヴァンゲリオンまで!

ハマる縄文!?

山岡 信貴 徳間書店

マけながらエーかな土器・土偶たち! 笑っちゃうこと間違いなし。

どうぶつたちのメルヘンな世界

ゆかいなどうぶつ編集部 マイカイ出版

野生からおうちの動物まで、奇跡のようなかわいらしい瞬間。ほうつと一息つけます。

図書室にはいやされる

写真集も絵本もあります。

紙の本をゆっくりめくろう。

紹介した本は全部図書室に展示中。もちろん貸出OK。その場で立ち読みもあり! 見に来てね!

新しく受け入れた図書 (10/18~11/11 受入分) S新書 B文庫 IB岩波ブックレット M漫画 T徳島の本

	007	図解まるわかりメタパースのしくみ		波多間 俊之 // 著 見開き1項目で解説。NFTやブロックチェーンなども。
S	135	スピノザ:読む人の肖像		國分 功一郎 // 著
	159	苦しかったときの話をしようか		森岡 毅 // 著 ビジネスの父が我が子のために書きためた「働くことの本質」
S	164	世界の神話 躍動する女神たち		沖田 瑞穂 // 著 「美しく優しい」だけではない多様な女神を紹介。
	209	一冊でわかる北歐史		村井 誠人 // 監修
S	210.7	この国の戦争:太平洋戦争をどう読むか		奥泉 光 // 著 加藤 陽子 // 著 対談です。
	302	現代ホンジュラスを知るための55章		中原 篤史 // 編著
	302	デンマーク流「幸せの国」のつくりかた		銭本 隆行 // 著 副題:世界でいちばん住みやすい国に学ぶ101のヒント
	312	最新戦略の地政学:専制主義VS民主主義		秋元 千明 // 著 「新冷戦」時代を地政学で読み解く。
	326	死刑について		平野 啓一郎 // 著 死刑廃止の立場で問いかけています。
S	332	スタグフレーションの時代		森永 康平 // 著 日本だけで起こるメカニズムを解説。
	333	あなたとSDGsをつなぐ「世界を正しく見る」習慣		原 貫太 // 著 良かれと思ってやったことが実は発展を妨げている!?
S	334	資源力オスと脱炭素危機		山下 真一 // 著 ウラ付侵攻で脱炭素化は崩壊するのか。
S	361	情報生産者になってみた:上野千鶴子に極意を学ぶ		上野千鶴子卒業生チーム // 著 東大上野千鶴子で学んだこと、活かしたこと。
	366	芸術学部		浅野 恵子 // 著 なるにはBOOKSシリーズです。
S	367	フェミニズムってなんですか?		清水 晶子 // 著 教科書的な解説書ではなく、トピックスを絡めて語る。
S	367	差別は思いやりでは解決しない:ジェンダーやLGBTQから考える		神谷 悠一 // 著 差別は心持ちではなく構造を理解し制度を熟考すべき。
S	371	ジョン・デューイ:民主主義と教育の哲学		上野 正道 // 著
	372	6カ国転校生ナー ज्याの発見		ナリハ ナー ज्या // 著 6カ国の小中学校を経験。違いは目指すものの違いでもある。
S	375	学び合い、発信する技術:アカミックス社の基礎		林 直亨 // 著 対話、プレゼン、ライティング、リーディングについて詳しく。
S	379	思春期のトリセツ		黒川 伊保子 // 著 脳科学者が「思春期の脳あるある」を解説。
S	464	時計遺伝子:からだの中の「時間」の正体		岡村 均 // 著 分子機構から睡眠障害、生活習慣病の関係までを解説。
	490	生命倫理への招待		塩野 寛 // 著 人工授精、人工妊娠中絶、脳死、ターミナルケア、医療事故etc.
	493	図解身近にあふれる「感染症」が3時間でわかる本		左巻 健男 // 編著 病原体、感染のしかた、症状などを解説。
	493	マンガでわかる感染症のしくみ事典		忽那 賢志 // 監修 身近な感染症から世界を変えた感染症までを解説。
	498	地域の病院は命の砦:地域医療をつくる政策と行動		横山 寿一 // 編著 関連学部を考えている人、役立ててください。
	498	地域医療は再生するか:コロナ禍における提供体制改革		三原 岳 // 著 以下同じ(地域医療)
	498	地域医療のかがやく未来へ		地域医療振興協会 // 編 3つの診療所の活動レポート。手記やインタビューも。
	537	自動車のしくみパーフェクト事典		古川 修 // 監修 電気自動車、自動運転などの最新トピックスも!
IB	562	佐渡鉱山と朝鮮人労働		竹内 康人 // 著 貴重な第一次史料や労務係、被害者の証言から実態を描く。
	596	はじめてのアラブごはん		小松 あき // 著 62のレシピ!食は文化。見るだけでも楽しい。
	673	ユニクロ対ZARA		斉藤 孝浩 // 著 成長の舞台裏を紹介しながら、2社の強さの秘密を探る。
S	706	新しいアートのかたち:NFTアートは何を変えるか		施井 泰平 // 著 注目を集めているNFTアートについて。アートの未来も考察。
M	726	税金で買った本	2~4	ずいの // 原作 図書館でアルバイトを始めたヤキーくんの活躍?騒動?ミッドです。
	727	かんたん&かわいい!和気文具の手描き文字レッスン		今田 里美 // 著 さまざまなシーンで使える100レクリングのアダブを紹介。
	816	面白いほど点がとれる!小論文		樋口 裕一 // 著 小論文の書き方を図解で!
	816	小論文これだけ!:人文・文化・思想・芸術・歴史深掘り編		樋口 裕一 // 著
	816	人文・教育系小論文頻出テーマ20		石関 直子 // 著
	816	短期完成受かる11メソッド小論文の書き方		大田 裕二 // 著 基礎編
	816	短期完成受かる11メソッド小論文の書き方		大田 裕二 // 著 医療・看護編
	830	14日でできる!英検準1級二次試験・面接完全予想問題		旺文社 二次試験・面接だけの問題集です。
	830	10日でできる!英検2級二次試験・面接完全予想問題		旺文社 上に同じ。
ST	913.6	あこがれ		瀬戸内 寂聴 // 著 遺作となる、自伝的な掌篇小説集。徳島がたくさん。
B	913.6	やはり俺の青春ラブコメはまちがっている。結	1	渡 航 // 著
B	913.6	倒産続きの彼女		新川 帆立 // 著 『元彼の遺言状』続編←読んでなくても全然OK
B	913.6	月の満ち欠け		佐藤 正午 // 作 直木賞受賞作。不思議なお話。あなたは信じる?
	913.6	いけない	2	道尾 秀介 // 著 「体験型ミステリー」とは。〇〇したら「いけない」。1巻も所蔵。
B	913.6	日曜日/蜻蛉:生きものと子どもの小品集		志賀 直哉 // 著 “小説の神様”志賀直哉の24の短篇集。
B	913.6	超怖い物件		平山 夢明 // 著 複数作家による怖い物件にまつわる短篇集。
	913.6	天上の花・尋麻の家		萩原 葉子 // 著 詩人・三好達治と朔太郎の妹は…。作者は朔太郎の娘。
S	919	江戸漢詩の情景		揖斐 高 // 著 具体的な作品を読み解きながら人びとの感情・思考を探る。