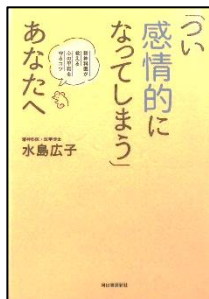




# 特集展示 悩みに効く本

今回紹介する本は、普段は1類という、奥の入口から入って右手の棚に入っています。気になったら見てみてください。



『「つい感情的になってしまう」あなたへ  
精神科医が教える心の平和を守るコツ』  
水島広子/著 河出書房新社〔14-み〕

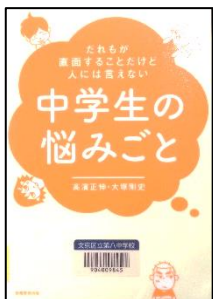
この本は感情という、目には見えないけれど、私たちの日常生活に深く関わってくる、大事な心について解説しています。自分の感情に振り回されて辛いと感じている方は、本書の解決方法を実践してみてもいいかもしれません。



『10代の「めんどい」が楽になる本』  
内田和俊/著 KADOKAWA〔15-う〕

10代は、何かと忙しいですね。大事なことをつい後回しにしてしまったり、疲れがたまって目の前のことを億劫に感じたり…。しかし、ものの見方や考え方を変えてみると、意外に解決するかもしれません。まずは、ページを開いてみてください。

学校図書館支援員  
イチオシ!



『中学生の悩みごと』  
高濱正伸/著  
大塚剛史/著  
実務教育出版社  
〔15-た〕



『親のことが嫌いじゃないのに「なんかイヤだな」と思ったときに読む本』  
藤木美奈子/著  
WAVE出版  
〔14-お〕

## 予告…新しい世界へ旅立とう!

3月は卒業シーズン。旅立ちの時です。物語の主人公たちも新しい世界へ旅立っていくことが多いようです。怖がらずに一步踏み出せば、楽しい世界が待っているかもしれません。



『気持ちできる魔法のノート』  
梅田悟司/著  
日本経済新聞出版社  
〔14-う〕



『きみを強くする30のことば』  
斎藤孝/監修  
すがわらけいこ/絵  
日本図書センター  
〔15-き〕



『14歳の水平線』 椰月美智子/著  
双葉社〔913-や〕

家でも学校でもイラついてしまう加奈太は、父親の故郷の島で、中2男子限定のキャンプに参加することになる。初対面6人の共同生活。沖縄という独特な土地で、加奈太は新しい友情を知り、変化していく。かけがえのない温かな青春物語。読んでみてください。