

カルテの質問に✓を入れてください。




### ～心のカルテ～

- 最近イライラしている
- 学校のことでの悩みがある
- 人との関わり方で悩んでいる
- 自分の性別に違和感がある
- 人と比べて落ち込んでしまう

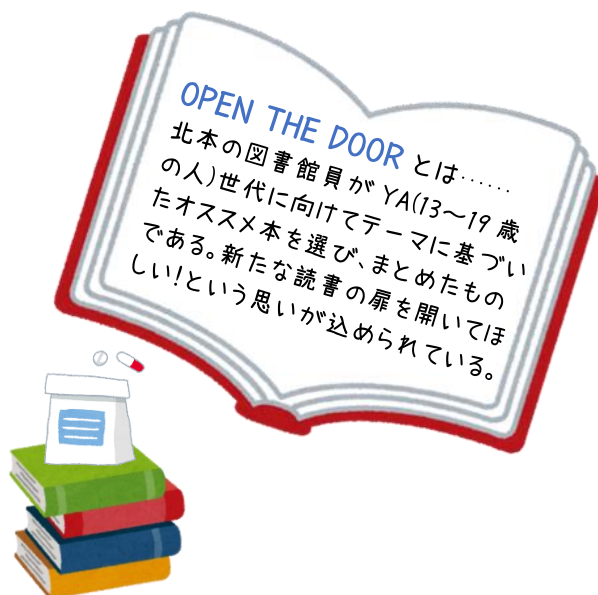
### ～体のカルテ～

- 自分の見た目が気になる
- 自分の体にコンプレックスがある
- 生理痛がひどくなった
- 性に関して人には言えない悩みがある
- 夜、眠れない／朝、起きられない

□に✓した数…

- 心のカルテの方が多い→  (ピンク)
- 体のカルテの方が多い→  (イエロー)
- どちらも同じ数だった→  (グリーン)

同じラベルの色の本を読んでみてね！



編集・発行  
北本市文化センター指定管理者 acTrC 北本ネットワーク

画像・書誌内容  
株式会社図書館流通センター発行『週刊新刊全点案内』より引用

2022年9月発行

〒364-0033  
北本市本町 1-2-1 (北本市文化センター 1階)  
Tel 048-592-0795 Fax 048-592-2244

北本市立中央図書館



# OPEN THE DOOR

北本市立中央図書館 YA向けブックガイド

No.06

“読み薬”

あつめました。



ここに載っている本は、  
すべて図書館に所蔵しています。  
何を読んだらいいのか迷ったときは  
ぜひ参考にしてください。





### 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  
請求記号:146

「自分は守られるべき存在だ」精神科医が教える、“頼る”ことから始めるセルフケアとは？ 友だち、恋愛、家族、自分自身…。日々の生活の中で感じる、生きづらさを解決するためのヒントを伝える。

### スペシャルQトなぼくら

如月 かずさ著  
請求記号:K93キ

中2のナオは、女子のようにメイクをして、かわいい服で街をあるく優等生・久瀬の姿を目撃した。そのときから、自分のことをごく普通の男子だと思っていたナオの心に、ある願いが生まれて…。おしゃれと恋と特別な絆の物語。



### まっすぐだけが生き方じゃない

リズ・マーヴィン文  
請求記号:653

風になびいて曲がっても倒れにくいよう成長するサンザシ、もろい川岸に根を張りめぐらせて自分で補強するヤナギ、1000歳になっても人間に実を与えてくれるオリーブ…。賢く生きる60種類の木から、生き方を学ぶ。

### 死ぬんじゃねーぞ!!

中川 翔子著  
請求記号:371

あなたの命はあなたのもの。誰にも奪うことはできない…。中学のころにいじめがきっかけで不登校になった中川翔子が、“死にたかった夜”の先に見つけた気持ちを言葉と漫画で綴る。



## 処方せん

# 心と体

もし、ひとりで悩んでいるなら……  
ぜひ本のページをめくってみてください。

どうぞお大事に!

### 思春期の心とからだ図鑑

ロバート・ウィンストン監修  
請求記号:371



思春期の悩みにまっすぐこたえる本。汗とにおい、情動と感情、将来の職業、ネットとのつきあいかた、人との交流…。様々な項目ごとに、思春期を通して体と心が、社会との関わりがどう変わっていくかをイラストと共に解説する。

### モヤモヤしている 女の子のための読書案内

堀越 英美著  
請求記号:K15

他人に打ち明けづらいモヤモヤを抱えているなら、周囲に知られることなく多様な価値観に触れられる「読書」がおすすめ。「いい子」のふりをすることによってうざりしている女の子のために、44の悩み別に心が軽くなる本を紹介。



### 見た目が気になる

河出書房新社編  
請求記号:K36

人はどうして見た目が気になるのか。周囲や社会の価値観にとらわれず「自分らしさ」を見出すために、モデルや社会学者、漫画家など26人が「見た目」との向き合い方を考える。

### 産婦人科専門医が教える

### はじめての性教育

仲 栄美子著  
請求記号:367

オナニーって安全？なぜ流産するの？子宮頸がんも性感染症なの？小中高生2万人に「性」と「生きること」を講演してきた産婦人科専門医が、教科書に載っていないリアルな質問にわかりやすく答える。



### きみの体は何者か

伊藤 亜紗著  
請求記号:K49



背の高さ、性別、老い、死…。体は思い通りにならない。でも体にだって言い分はある。体の声に耳をすませば、思いがけない発見が待っている！きっと体が好きになる14歳からの身体論。おすすめの本も紹介する。

### 生理中です

パク ボラム、ミン ウネ著  
請求記号:495

生理痛、PMS、生理不順、更年期…。生理に振り回されずに心と体をラクにするには。生理の悩みを解決する医学的に正しい知識とコツを、体験談とともにイラストエッセイで分かりやすく紹介する。

