

気持ちの相談室

ダレニデモ ナヤミ トカ イロイロ アルヨネ



『わたしは食べるのが下手』

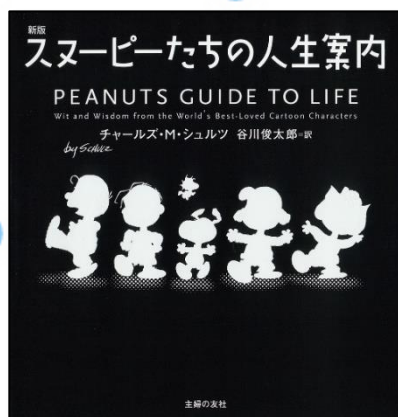
天川 栄人/作 小峰書店



何時頃からか、人前で食べることができなくなってしまった葵。ある日、給食中に耐え切れず駆け込んだ保健室で、先客のクラスメイト・咲子に「たぶん君、会食恐怖症だわ」と指摘される。そんな咲子自身も実は誰にも言えない食の悩みを抱えていて…。そんな2人が、ちょっと変わった新任の栄養教諭・橘川に焚き付けられ、給食改革にのりだすことになってしまい！？

『スヌーピーたちの人生案内』 1・2

チャールズ・M・シュルツ/著 谷川 俊太郎/訳 主婦の友社



“上を見続ける…それが生きるコツさ…”
今、大きな悩みも小さな悩みもたくさんあると思います。読み終わる頃には、その悩みも忘れてしまうくらいスヌーピーと仲間たちのゆるっとした雰囲気にならなくなるはず。もっと楽に考えればよかったと前向きになれる一冊です。

『白雪姫の法則』

-Rule of Snow White 憧れのプリンセスになれる秘訣32-
ウィザード・ノリリー/著 講談社/編 講談社



©Disney

一度は物語の主人公に憧れたことはありませんか？本書では、毎日を笑顔で過ごすためのちょっとしたコツを紹介しています。「きつとうまくいく」ポジティブな発想と助け合える友達や仲間の大切さを改めて実感できる一冊です。

(現在発売は電子書籍のみ)

『ヤングタイマーズのお悩み相談室』

石川 宏千花/作 くもん出版



「放課後の放課後」は【いまを生きる14歳、これから14歳を生きるきみ、かつて14歳だったあなたへ】がコンセプトの新しく始まるラジオのトーク番組。パーソナリティー「ヤングタイマーズ」が様々な悩みに答えていきます。あなたと同じ悩み相談もあるかも…？

『しんどい時の自分の守り方』

-10代から知っておきたいメンタルケア-
増田 史/著 ナツメ社



SNSに疲れたり、親子関係や学校がうまくいかなかったり…。人それぞれ、いろいろな悩みを抱えていることでしょう。この本ではその「しんどさ」を一旦見つめ直してその原因を探り、それを手放したりやわらげたりすることができる方法や、周囲にSOSを出せるようになる方法を教えます。