



こころと命のサポート のための本 2024



平塚市では、平成20年7月に「平塚市民のこころと命を守る条例」を施行しました。図書館では毎年「こころと命のサポートのための本」のリストを作成し、本を展示、貸出しています。

このリストでは、命の大切さについて考える本、悩みやストレスの解消のヒントになる本、元気がもらえる本などをピックアップしています。

掲載した本は、平塚市図書館または平塚市電子図書館に所蔵しています(令和6年8月現在)。

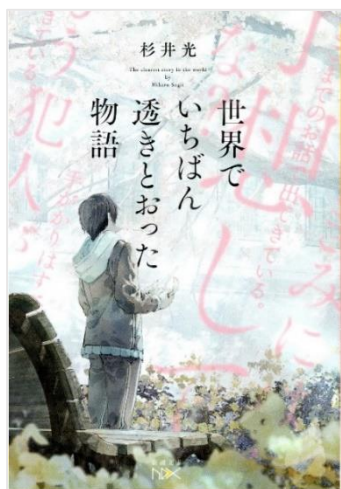


タイトル

著者表示

世界でいちばん透きとおった
物語

杉井光／著



出版者

出版年

新潮社

2023

館名・書架・請求記号

中央館 2階文庫 B 913.6 スキ
北館 一般文庫本 B 913.6 スキ
西館 2階20 B 913.6 スキ
南館 文学文庫 B 913.6 スキ
あおぞら号 BM庫一般 913.6 スキ

コメント

大御所ミステリ作家の父が、亡くなる直前まで書いていたという『世界でいちばん透きとおった物語』。その遺稿を探すよう依頼された「僕」ですが、それは、見知らぬ父を「知る」ことでもありました。紙の本でしか味わえない、心も透きとおるような結末が待っています。

えほん

タイトル

著者表示

ぼくは海になった
東日本大震災で
消えた小さな命の物語



うさ／作・絵

出版者

出版年

くもん出版

2014

館名・書架・請求記号

移動図書館 BM庫児童 E ホ P

コメント

3月11日、犬のチョビは波にさらわれてしまいました。海岸にたどり着いて飼い主のたえちゃんを呼んでも気づいてもらえません。たおれているお母さんが見つかりましたが、チョビは連れてきてもらえませんでした。人も動物も等しく大切な命だと考えさせられます。

えほん

タイトル

著者表示

ママはかいぞく



カリーヌ・シュリュグ／文 レミ・サイヤール／絵
やまもとともこ／訳

出版社

出版年

光文社

2020

館名・書架・請求記号

中央図書館 1階えほん E マ

コメント

乳がんを患った著者は、自分の病気について幼い息子にどう話したらよいか悩みました。「がんと闘う」自分の姿が「海賊」にぴったりだと気づき、この絵本が誕生しました。

えほん

タイトル

著者表示

いまの きもちは
どんないろ？

えがしらみちこ／作



出版者

出版年

KADOKAWA

2023

館名・書架・請求記号

中央館 1階えほん E イ

北館 児童えほん E イ

南館 えほん E イ

コメント

画面いっぱいに広がる淡い色づかいから、人それぞれ感じ方や考え方が違うということを、子どもたちにもわかりやすく伝えています。

タイトル

著者表示

多分そいつ、今ごろパフェとか食って
るよ 続 孤独も悪くない編

Jam／漫画・文



出版者

出版年

サンクチュアリ出版

2020

館名・書架・請求記号

中央館 漫画 159 シ 2

コメント

漫画の主人公「パフェねこ」が「悩むのは馬鹿みたいだな・・・」と感じさせてくれるエピソードが満載。悩みと上手に付き合うヒントが盛りだくさんです。同名タイトルの続編で、今回は「孤独や不安」がテーマになっています。

タイトル

著者表示

世界一やさしい「やりたいこと」の
見つけ方

八木仁平／著

電子図書館



出版社

KADOKAWA

出版年

2020

館名・書架・請求記号

平塚市電子図書館
中央館 2階哲学 159 ヤ
移動図書館 BM書庫 159 ヤ

コメント

何かやりたいけれど何をやればいいのかわからない。著者もそのような一人だった経験から、実践してきたことをまとめています。やりたいこと探しは、自己理解をすること。そのメソッドを紹介しています。毎日やりたいことがありワクワクするような生活に導いてくれます。

タイトル

著者表示

おうちストレスをためない習慣

杉山充爾／著

電子図書館



出版者

クロスメディアパブリッシング

出版年

2021

館名・書架・請求記号

平塚市電子図書館
北館 一般8 498.3 ス

コメント

コロナ禍以降、在宅勤務が増えたことにより、ストレスをためる「おうち時間」になった方もいるのではないのでしょうか。本書では、疲労回復のメカニズムを理解し、疲労感の改善方法を紹介しています。

一般向けの本

タイトル	著者表示	出版者	出版年	館名	請求記号
おしごとそうだんセンター	ヨシタケシンスケ／著	集英社	2024	中央館	2階芸術 726.6 ヨ
				北館	一般7 726.6 ヨ
				西館	2階10 726.6 ヨ
				南館	一般9 726.6 ヨ
「消えたい」「もう終わりにしたい」あなたへ	水島広子／著 細川貂々／イラスト	紀伊國屋書店	2023	中央館	2階哲学 146.8 ミ
聞く習慣－自分と人生が変わるいちばん大切な会話カー	いしかわゆき／著	クロスメディア・パブリッシング	2023	中央館	2階社会 361.45 イ
				北館	一般14 361.45 イ
				南館	一般13 361.45 イ
気のきいた会話がができる人だけが知っていること－人間 関係も仕事も劇的に好転する会話術－	吉田照幸／著	SBクリエイティブ	2023	中央館	2階社会 361.45 ヨ
君を守ろうとする猫の話	夏川草介／著	小学館	2024	中央館	2階文学 913.6 ナツ
				北館	一般1～2 913.6 ナツ
				南館	ハードカバ 913.6 ナツ
ケアシケアされ、生きていく(ちくまプリマー新書 438)	竹端寛／著	筑摩書房	2023	中央館	2階YA YA 361.4 タ
50歳からの心の疲れをとる習慣	下園壮太／著	日経BP	2023	中央館	2階医学 498.39 シ
子どものSOSの聴き方・受け止め方	半田一郎／著	金子書房	2023	北館	一般9 371.43 ハ
				西館	2階6 371.43 ハ
				南館	一般13 371.43 ハ
さみしい夜にはペンを持て	古賀史健／著 ならの／絵	ポプラ社	2023	中央館	2階YA YA 159.7 コ
				北館	一般12 159.7 コ
				南館	17～18 159.7 コ
10代HSPさんの「しんどい」をかるくする本－そのままのキミで生きやすい道の見つけ方－	みさきじゅり／著	メイツユニバーサルコンテンツ	2023	西館	1階YA YA 498.39 ミ
10代から知っておきたいあなたを丸めこむ「ずるい言葉」	貴戸理恵／著	WAVE出版	2023	中央館	2階社会 361.45 キ
職場ですり減らないための34の「やめる」－何があっても疲れない心をつくる－	片田智也／著	ぱる出版	2023	中央館	2階医学 498.39 カ
				南館	一般14 498.39 カ
世界でいちばん透きとおった物語(新潮文庫nex す-31-2)	杉井光／著	新潮社	2023	中央館	2階文庫 B 913.6 スキ
				北館	一般文庫本 B 913.6 スキ
				西館	2階20 B 913.6 スキ
				南館	文学文庫 B 913.6 スキ
月の立つ林で	青山美智子／著	ポプラ社	2022	中央館	2階文学 913.6 ア
				北館	一般1～2 913.6 ア
				西館	2階16 913.6 ア
				南館	ハードカバ 913.6 ア
怠けてるのではなく、充電中です。－昨日も今日も無気力なあなたのための心の充電法－	ダンシングスネイル／著 生田美保／訳	CCCメディアハウス	2020	南館	17～18 159 タ
成瀬は信じた道をいく	宮島未奈／著	新潮社	2024	中央館	2階文学 913.6 ミヤ
				北館	一般1～2 913.6 ミヤ
				西館	2階18 913.6 ミヤ
				南館	ハードカバ 913.6 ミヤ
成瀬は天下を取りにいく	宮島未奈／著	新潮社	2023	中央館	2階文学 913.6 ミヤ
				北館	一般1～2 913.6 ミヤ
				西館	2階18 913.6 ミヤ
				南館	ハードカバ 913.6 ミヤ
ひなた商店街(潮文庫 や-4)	山本甲士／著	潮出版社	2024	中央館	2階文庫 B 913.6 ヤマ
ひなたストア(小学館文庫 や2-18)	山本甲士／著	小学館	2020	中央館	2階文庫 B 913.6 ヤマ
本を守ろうとする猫の話	夏川草介／著	小学館	2017	中央館	2階文学 913.6 ナツ R
メメンとモリ	ヨシタケシンスケ／著	KADOKAWA	2023	中央館	2階芸術 726.6 ヨ
				北館	一般7 726.6 ヨ
				西館	2階10 726.6 ヨ
				南館	一般9 726.6 ヨ
リカバリー・カバヒコ	青山美智子／著	光文社	2023	中央館	2階文学 913.6 ア
				北館	一般1～2 913.6 ア
				西館	2階16 913.6 ア
				南館	ハードカバ 913.6 ア

こども向けの本

タイトル	著者表示	出版者	出版年	館名	請求記号
あきらがあけてあげるから	ヨシタケシンスケ／作・絵	PHP研究所	2021	中央館 南館	1階えほん Eア えほん Eア
あんなにあんなに	ヨシタケシンスケ／著	ポプラ社	2021	中央館 北館 西館 南館	1階えほん Eア 児童えほん Eア 絵本アース Eア えほん Eア
いまのきもちはどんないろ？	えがしらみちこ／作	KADOKAWA	2023	中央館 北館 南館	1階えほん Eイ 児童えほん Eイ えほん Eイ
嫌な気持ちになったら、どうする？ －ネガティブとの向き合い方－ (ちくまプリマー新書 426)	中村英代／著	筑摩書房	2023	北館 西館 南館	児童YA YA 146 イ 1階YA YA 146 イ YA YA 146 イ
落ちこんだって、だいじょうぶ －10歳からのこころの健康ガイドー	ティナ・レイ／著 ジェシカ・スミス ／絵 藤堂嘉章／訳	太郎次郎社 エディタス	2023	中央館	1階4 498 オ
お手紙まっています(ともだちがいるよ！ 12)	小手鞠うい／作 たかすかずみ／ 絵	WAVE出版	2015	北館	児童2～4 913 オP
かみはこんなにくちゃくちゃだけど (MOEのえほん)	ヨシタケシンスケ／著	白泉社	2022	中央館 北館 西館 南館	1階えほん Eカ 児童こがた ミニEカ 1階 小型 ミニEカ えほん Eカ
きみを守る「こども基本法」Ⅰ 不登校 －学校に行きたくないきみへー	喜多明人／監修	汐文社	2024	中央館 北館 南館	1階2 369 キⅠ 児童6 369 キⅠ 児童Ⅰ 369 キⅠ
13歳からの自分の心を守る練習	谷本恵美／著	PHP研究所	2024	南館	YA YA 146 ヲ
10代のうちに考えておきたい「なぜ？」「どうして？」	近藤雄生／著	岩波書店	2023	西館 南館	1階YA YA 031 シ YA YA 031 シ
10代のうちに知っておきたい言葉と心の切りかえ術－日常の“あの場面”をどう乗りきればいいのかを学ぶ、話し方教室－	大野萌子／著	笠間書院	2023	西館	1階YA YA 361 シ
10代のための心と体－君らしく人生を歩んでいく 自分の心に問いかける－	大泉書店編集部／編	大泉書店	2023	西館	1階YA YA 498 シ
ちょっぴりながもちするそうです (MOEのえほん)	ヨシタケシンスケ／著	白泉社	2024	中央館 北館 西館 南館	1階えほん Eチ 新着図書 ミニEチ 1階新着棚 ミニEチ えほん Eチ
動物たちのささやき(パステルショートストーリー Yellow Brown 休み時間で完結)	堀米薫／作 三上唯／絵	国土社	2023	北館	こども特集 913 ト
なんでもない	鈴木のりたけ／作・絵	アリス館	2021	中央館 北館 西館	1階えほん Eナ 児童えほん Eナ お話コーナ Eナ
ぼくは海になった	うさ／作・絵	くもん出版	2014	移動図	BM書庫児童 E ホ P
ママはかいぞく	カリヌ・シュリュグ／ぶん レミ・サイヤール／え やまもとともこ／やく	光文社	2020	中央館	1階えほん Eマ
みんなえがおになれるように －ちがうってすてきなこ－	うい／作 早川世詩男／絵 松中 権／監修	学研プラス	2022	北館 西館	一般4 367 ミ 児童特集 367 ミ
「みんなと違う」自分を大切にする方法 －10代からのメンタルケア－	本田秀夫／著	KADOKAWA	2023	北館 西館 南館	児童YA YA 159 ミ 1階YA YA 159 ミ YA YA 159 ミ

こころと命のサポートのための本は、このリストに掲載した本のほかにもたくさんあります。
図書館ホームページからも検索できます。図書館ホームページ>資料検索>リスト一覧



こころと命のサポートのための本 2024年度版

令和6年(2024年)9月1日発行

編集 平塚市中央図書館

発行 平塚市中央図書館

〒254-0041 神奈川県平塚市浅間町12-41

電話:0463-31-0428 FAX:0463-31-9984