ヤングアダルトの本

悩みや不安
迷ったときに読む
4000冊

日外アソシエーツ

目　次

生き方 …… 1

「若者」の心と生き方 …… 1
中高生の実態 …… 30
「生きる力」「心の教育」 …… 35
本を読もう・映画を観よう …… 39
「若者」へ贈る言葉 …… 44
メディア・テクノロジーの世界で …… 57
メディアの中の危険 …… 75
人間関係は難しい？ …… 85
親・家族との距離 …… 87
友だちをつくる …… 94
恋って… …… 96
生きるのはつらい？ …… 97
「ひきこもり」からの出発 …… 101
心の病気？ …… 106
消えてしまいたい日も …… 111
キレそうになるときもある …… 114
少年犯罪はなぜ起こるか …… 116
「心の闇」を越えて …… 121
少年法・少年審判を知る …… 125
18歳から成人に …… 126
18歳からの選挙権 …… 127

学校・受験 …… 133

学校・勉強とは何か …… 133
部活をしよう・スポーツをやろう …… 146
学校に行きにくい… …… 160
「いじめ」から抜け出そう …… 165
ちょっとひと休み―不登校 …… 176
いろいろな学び方 …… 184
受験は大変 …… 188
受験生の悩み・何を学ぶか …… 194
塾を選ぶ …… 198
学校を選ぶ …… 199
高校を選ぶ …… 201
大学を選ぶ …… 203
専門学校を選ぶ …… 208
海外で学ぶ …… 209

進路・仕事 …… 212

「働く」とは・夢へ向かって …… 212
「就活」とキャリア教育 …… 219
やりたい仕事を探す …… 229
仕事を探す―社会 …… 236
仕事を探す―科学 …… 247
仕事を探す―医療・福祉 …… 250
仕事を探す―技術 …… 257
仕事を探す―商売・サービス …… 262
仕事を探す―教育 …… 266
仕事を探す―芸術・文化 …… 270
仕事を探す―芸能・マスコミ …… 272
働き方はふえた？ …… 275
「フリー」で働く …… 279
「ワーキングプア」とは何か …… 281
あぶない「ブラック企業」 …… 284

からだ・性 …… 288

からだと健康 …… 288
からだのしくみ …… 291

「食」は大切 …… 293
食べるのが止まらない・食べられない …… 302
病気と向きあって …… 305
スポーツとけが …… 308
酒・タバコ・薬物の害 …… 311
「性」について知る …… 315
さまざまな「性」の形 …… 323
「いのち」の誕生 …… 334
性感染症のこわさ …… 335
危険から身を守るために …… 336
悲しい暴力―児童虐待 …… 337
嫌なふれあい―性的虐待 …… 344

書名索引 …… 349

事項名索引 …… 399

生き方

《「若者」の心と生き方》

『ティーンのためのマインドフルネス・ワークブック』シェリ・ヴァン・ダイク著, 家接哲次監訳, 間藤萌訳　金剛出版　2018.5　165p　26cm〈文献あり〉2800円　Ⓘ978-4-7724-1620-7　Ⓝ146.82

内容 最近、悲しい気持ちになることが多かったり、大切な人に厳しく接したりしたことはないだろうか？　以前より不安やイライラを感じることが多くないだろうか？　ひとたびハンドルが利かなくなった感情は、自傷行為、薬物依存、アルコール依存、ギャンブル、万引き、無軌道な性交渉などのトラブルに発展し、学校・社会生活や人間関係を壊してしまう。しかし、それでも感情は人生を豊かにしてくれる。だからこそ、他人も自分も傷つけないように、苦しみや悲しみの感情を避けずに自分の感情に気づく「正しい操縦法」を学んでいこう！　ワークとエクササイズで「マインドフルネス」「感情調整」「心の痛み耐性」「対人有効性」の4つのスキルを身につけて、人間関係もスムーズに、こころもからだも楽になる、思春期・青年期を生きる子どものためのマインドフルネス実践ガイド。

『新編大学生のための道徳教科書』麗澤大学道徳科学教育センター著　〔柏〕麗澤大学出版会　2018.3　173p　20cm〈年譜あり　発売：廣池学園事業部（柏）〉900円　Ⓘ978-4-89205-640-6　Ⓝ150

『なりたいおとなになるために。』KTCおおぞら高等学院編　KTC中央出版　2018.3　62p　21cm　1500円　Ⓘ978-4-87758-777-2　Ⓝ159.7

『青年の自己確立―日本的アイデンティティの理論的構築』柴田康順著　名古屋　ブイツーソリューション（印刷）2018.1　175p　22cm〈文献あり〉Ⓘ978-4-86476-551-0　Ⓝ141.93

『自分のことがわかる本―ポジティブ・アプローチで描く未来』安部博枝著　岩波書店　2017.9　166p　18cm（岩波ジュニア新書 860）800円　Ⓘ978-4-00-500860-5　Ⓝ159.5

内容 人材育成・キャリアデザイン研修に長く携わってきた著者が、ポジティブ・アプローチの考え方を使って、若い世代が前向きにキャリアをデザインしていくための方法を紹介します。「自分の良いところ」に気付く自分発見シートや「なりたい自分」に近づくための未来年表などを使って、未来の自分を描いてみませんか。

『青少年のための自尊心ワークブック―自信を高めて自分の目標を達成する』リサ・M・シャーブ著, 高橋祥友訳　金剛出版　2017.9　238p　26cm　2800円　Ⓘ978-4-7724-1579-8　Ⓝ146.811

内容 「あなたの人生のストーリーはあなただけのものです」心の声に耳を傾け、あなたらしく生きるための40の法則を紹介。本書を読むことで、あなたは本来の自分を発見し、それを探ることができるでしょう。

『新しい力―私たちが社会を変える』共同通信社編　新評論　2017.6　326p　19cm　2400円　Ⓘ978-4-7948-1072-4　Ⓝ367.68

内容 意識・行動力・社会影響、すべてが凄かった！　社会の閉塞感を打ち破る！　現代若者列伝。

『18歳で学ぶ哲学的リアル―「常識」の解剖学』大橋基著　京都　ミネルヴァ書房　2017.4　296p　21cm〈文献あり 索引あり〉2800円　Ⓘ978-4-623-07937-7　Ⓝ100

内容 「哲学入門」を迷っている人への「哲学案内」。「哲学」は、実生活の役に立たないだからこそ「現実」を変えるかもしれない。

『青年のための哲学概論―大人になるとはどういうことか』前田保著　七月堂　2017.1　157p　26cm　1500円　Ⓘ978-4-87944-269-7　Ⓝ100

『思春期をめぐる冒険―心理療法と村上春樹の世界』岩宮恵子著　増補　大阪　創元社　2016.12　316p　15cm（創元こころ文庫 P-12）〈初版：新潮社 2007年刊　文献あり〉1000円　Ⓘ978-4-422-00063-3　Ⓝ146.8

内容 日常の目に見える現実とは異なる次元の現実を描く村上春樹の作品群と、こころに深い苦しみを抱えつつも自らの物語を生きていこうとするクライエントへの心理療法の事例を重ね合わせながら、激しく揺れ動く「思春期」の実像を鮮やかに描き出し、人が生きるということそのものの意味を問いかける。心理療法家がこころの本質に迫った定評あるロングセラーに、近年の村上作品を取り上げた論考を新たに加えた増補版。

『偏差値「10」の差を逆転する―時間と努力の投資理論』山崎元著　星海社　2016.12　285p　18cm（星海社新書 101）〈発売：講談社〉920円　Ⓘ978-4-06-138604-4　Ⓝ159.7

内容 大学入学時点までにライバルたちとの間についてしまった、偏差値「10」の差。それは、現時点における人材価値の差でもある。人材価値とは、比喩的に言えばあなたの株価である。この歴然たる偏差値「10」の差は、しかし永遠に埋まらないものではない。人材価値は、株価同様に高めることが可能だからだ。本書では、「社会に出るまでに残された時間」を資産ととらえ、これをどう投資・運用すれば人材価値を高め、偏差値「10」の差を逆転できるかを具体的に述べていく。いま偏差値が「10」低くとも、諦めるのはまだ早い。時間の使い方を変えれば、人は変わることができる。本書を手にとったこの瞬間から、あなたの逆転は始まっている！

『〈高校倫理の古典でまなぶ〉哲学トレーニング　2　社会を考える』直江清隆編　岩波書店　2016.10　203p　19cm　1200円　Ⓘ978-4-00-022952-4　Ⓝ100

内容 「岩波高校」（架空）の生徒たちのなにげない日常会話のなかで浮かび上がる問いをもとに、古今東西の古典の一節を読むことを通じて少しだけ深く考える。各章の要点のまとめや読書案内も役に立つ。気軽に読みすすめ楽しみながら思考の「筋力」をアップさせる哲学入門。

『〈高校倫理の古典でまなぶ〉哲学トレーニング　1　人間を理解する』直江清隆編　岩波書店　2016.10　186p　19cm　1200円　Ⓘ978-4-00-022951-7　Ⓝ100

内容 「岩波高校」（架空）の生徒たちのなにげない日常会話のなかで浮かび上がる問いをもとに、古今東西の古典の一節を読むことを通じて少しだけ深く考える。各章の要点のまとめや読書案内も役に立つ。気軽に読みすすめ楽しみながら思考の「筋力」をアップさせる哲学入門。

『高校生に知ってほしい心理学―どう役立つ？　どう活かせる？』宮本聡介, 伊藤拓編著　学文社　2016.8　133p　19cm　1500円　Ⓘ978-4-7620-2658-4　Ⓝ140.4

『セラピストが10代のあなたにすすめるACT〈アクセプタンス&コミットメント・セラピー〉ワークブック―悩める人がイキイキ生きるための自分のトリセツ』ジョセフ・V・チャロッキ, ルイーズ・ヘイズ, アン・ベイリー著, 武藤崇監修, 大月友, 石津憲一郎, 下田芳幸監訳　星和書店　2016.7　197p　21cm〈文献あり〉1700円　Ⓘ978-4-7911-0937-1　Ⓝ146.82

『18歳からの選択―社会に出る前に考えておきたい20のこと』上木原弘修, 横尾俊成, 後藤寛勝著　フィルムアート社　2016.6　275p　19cm　1400円　Ⓘ978-4-8459-1612-2　Ⓝ304

内容 LGBT、地域コミュニティ、高齢化、いじめとストレス、SNS、結婚や子育て、テロと戦争、再生医療、エネルギー問題、人工知能、宇宙開発やお金のこと…全20項目!! 20、30、50代の著者による多様な論点と考え方。

『10代のための「くじけない心」をつくる本』中野有美著, 大野裕監修　大和出版　2016.5　159p　21cm　1400円　Ⓘ978-4-8047-6262-3　Ⓝ146.8

内容 うまくいかなくなったとき、どうやって乗り切りますか？　立ち止まって、自分のこころと向き合うことから始めてください。きっと乗り越えられます。つらいことがあっても、勇気を出して向き合い、自ら解決していける。そんなしなやかで強い自分になれる「認知行動療法による“こころのトレーニング”」

『思春期サバイバル　2〈Q&A編〉10代のモヤモヤに答えてみた。』ここから探検隊制作　はるか書房　2016.4　161p　21cm〈発売：星雲社〉1400円　Ⓘ978-4-434-21715-9　Ⓝ371.47

内容 誰でも、人には言えない悩みや不安、相

学校・受験

《学校・勉強とは何か》

『読むだけで面白いほど成績が上がる高校生の勉強法』清水章弘著, あさひまち漫画・イラスト　KADOKAWA　2018.6　207p　19cm　1300円　Ⓘ978-4-04-602323-0
内容 授業、部活、バイト、遊び、予備校…高校生は、とにかく忙しい。環境もガラッと変わって、勉強は量も質も、中学とは大違い。でも、言い換えると、「勉強のやり方」を正しく変えれば、行きたい大学に合格することも、定期テストの点数を上げることも、グッとらくになるんです。授業の受け方から復習のやり方、大学入試の心構えまでぜんぶわかる！

『県立！　再チャレンジ高校―生徒が人生をやり直せる学校』黒川祥子著　講談社　2018.4　309p　18cm（講談社現代新書 2477）880円　Ⓘ978-4-06-288477-8　Ⓝ376.41
内容 「小・中学校ではうまくいかなかった子どもたち」に居場所と希望を与える高校―。すべては教師たちの情熱から始まった。実話を元に描いた感動の物語。

『なやみと～る―〈ききめ〉おなやみ解決・はげまし　3　転校生のなやみ』　つぼいひろき文・絵, 北川雄一監修　岩崎書店　2018.3　143p　21cm〈文献あり〉2000円　Ⓘ978-4-265-08603-0　Ⓝ159.5

『やる気を出したい人成績を上げたい人のための中学の勉強のトリセツ』梁川由香著, しましまマンガ　学研プラス　2018.3　189p　21cm　980円　Ⓘ978-4-05-304675-8　Ⓝ002.7
内容 定期テストも、高校入試も、内申対策も、やり方を知れば中学の勉強は難しくない!! 全教科のポイント、使える参考書、やる気の出し方などなど…中学の勉強のすべてを一冊に。

『名門校の「人生を学ぶ」授業』おおたとしまさ著　SBクリエイティブ　2017.11　206p　18cm（SB新書 411）800円　Ⓘ978-4-7973-9035-3　Ⓝ376.41
内容 16校の白熱授業を実況中継！　名門校と呼ばれるほどの進学校ほど、実は受験勉強以外により大きな時間を割いている。しかも、それは流行りのプログラミング教育でも、ネイティブに迫る英語でもなく、「裁縫」や「なわとび」など、一見、大学受験には関係なさそうな授業である。果たしてそれはなんのためにあるのか？　名門校で日々実践されている「どんな時代になっても生きていけるための力」の育て方に迫る。

『なぜか私（ボクワタシ）の成績が上がらない!? と思った時にそっと開く本―千葉の凄腕学習塾講師が贈る100の学習アドバイス』千葉学習塾協同組合編　エール出版社　2017.10　266p　21cm　1500円　Ⓘ978-4-7539-3401-0　Ⓝ002.7
内容 千葉の凄腕学習塾講師が贈る、100の学習アドバイス。

『つまずきたくない人いまから挽回したい人のための高校の勉強のトリセツ』船登惟希, 山下佳祐著, 伊藤ささみマンガ　学研プラス　2017.8　191p　21cm　1300円　Ⓘ978-4-05-304650-5　Ⓝ376.887
内容 やり方を変えないと中学→高校で偏差値は10下がる。正しい勉強のやり方、ホントに使える参考書、入試の基礎知識、進路の考え方、やる気の保ち方etc…あとで泣かないためにいま知りたい情報を凝縮。

『13歳からの手帳活用術―はじめる！　実力アップ習慣』小澤淳監修　メイツ出版　2017.7　144p　21cm（コツがわかる本―〔ジュニアシリーズ〕）1550円　Ⓘ978-4-7804-1870-5　Ⓝ002.7
内容 学習の効率化に効果大！　スケジュール帳の上手な使い方。成績向上に、毎日の習慣づくりに、誰でも簡単に取り入れてムリなく続けられる！　振り返り→見える化→成長記録の実践で苦手克服＆得意分野を増やそう！

『カゲロウデイズで中学生からの勉強法が面白いほどわかる本』じん（自然の敵P）原作, あさひまち漫画・イラスト, 清水章弘監修　KADOKAWA　2017.6　229p　19cm〈キャラクター原案：しづ, わんにゃんぷー〉1300円　Ⓘ978-4-04-601884-7　Ⓝ002.7
内容 勉強する意味と勉強のやり方がすぐわかって、一生役立つ！　超人気参考書シリーズ！

『質問する、問い返す―主体的に学ぶということ』名古谷隆彦著　岩波書店　2017.5　211p　18cm（岩波ジュニア新書 854）〈文献あり〉860円　Ⓘ978-4-00-500854-4　Ⓝ002
内容 各地の学校でアクティブ・ラーニングが積極的に導入されるなど、教育現場では「主体的・対話的な学び」のあり方に注目が集まっている。自ら問いを立て能動的に学ぶためには何が必要なのか。多くの学校現場を歩いてきた経験をもとに、主体的に学ぶことの意味を探る。

『学年ビリから東大へ進み、作家になった私の勉強法―英数国の成績が劇的にアップする』竹内薫著　PHP研究所　2017.3　143p　19cm（心の友だち）1200円　Ⓘ978-4-569-78633-9　Ⓝ002.7
内容 勉強はやり方が9割！　使うのは薄めの問題集、小説1冊…竹内流の学習法を続ければ、本物の実力が身につく。

『ビックリするほど成績が上がる！　授業を生かした中高生の勉強方法』猫山智春著　エール出版社　2017.3　190p　19cm（YELL books）1500円　Ⓘ978-4-7539-3379-2　Ⓝ002.7
内容 ゼロから知識を身につける。

『マンガでやさしくわかる中学生・高校生のための手帳の使い方』NOLTYプランナーズ監修, 日本能率協会マネジメントセンター編, 葛城かえでシナリオ制作, 姫野よしかず作画　日本能率協会マネジメントセンター　2017.3　172p　19cm　1300円　Ⓘ978-4-8207-1961-8　Ⓝ002.7
内容 PDCAを回す！　「書く」→「ふり返る」で毎日が劇的に変わる！　何を書けばいいの？　使うとどんないいことがあるの？　計画ってどう立てるの？　もっとうまく使うには？　いろんな疑問を一気に解決！

『おもしろいほど成績が上がる中学生の「問違い直し勉強法」―塾生の9割が成績がアップした秘訣公開』伊藤敏雄著　エール出版社　2017.2　205p　19cm（YELL books）1500円　Ⓘ978-4-7539-3378-5　Ⓝ002.7
内容 塾生の9割が成績がアップした秘訣公開。

『「小川式」成績を劇的に伸ばす60の方法―中高生に贈る！』小川仁志著　PHP研究所　2017.1　146p　19cm（心の友だち）1200円　Ⓘ978-4-569-78611-7　Ⓝ002.7
内容 もう、一夜漬けは、しない！　一生使える勉強法。ベストセラー『7日間で突然頭がよくなる本』の著者直伝！　今日から頭を鍛えよう。中学生から大人まで。

『現役東大医学部生が教える最強の勉強法』宇佐見天彗著　二見書房　2016.11　382p　19cm　1400円　Ⓘ978-4-576-16170-9　Ⓝ376.8
内容 住んでいる地域、通っている高校・予備校は関係ない！　短期間で着実に成績アップ！　東大医学部生だけが知っているアップデート勉強法。

『世界で大活躍できる13歳からの学び』髙橋一也著　主婦と生活社　2016.11　159p　18cm　1000円　Ⓘ978-4-391-14910-4　Ⓝ370
内容 日本人初！　「教育界のノーベル賞」に選ばれた世界トップ10教師の超ユニーク学習法。勉強するんじゃない、学ぶんだ！　21世紀の国際社会で世界のリーダーを目指す君たちへ。思考力・判断力・発想力はこうして身につける！

『学びのサプリ―きっと偏差値が10上がる“希望”の学習法』関根均著　学事出版　2016.9　158p　19cm　1500円　Ⓘ978-4-7619-2290-0　Ⓝ002.7
内容 何もしないうちに「無理」と思っていませんか？　ワンランク上の自分をイメージできますか？　本書を読んで身体と脳の機能を高めれば、その先には大きな成長が待っています。早速、サプリ体操から始めてみましょう。誰でもきっと偏差値が10上がる“希望”の学習法！

『京大首席合格者が教える「やる気」と「集中力」が出る勉強法』粂原圭太郎著　二見書房　2016.4　238p　19cm　1200円　Ⓘ978-4-576-16054-2　Ⓝ376.8
内容 勉強には成績の上がる「やり方」がある。「勉強ができる人が使っているコツ」や、「効率よく勉強できる方法」を散りばめ、すぐにでも使える内容に仕上げた。

ヤングアダルトの本
悩みや不安 迷ったときに読む 4000冊

2018年10月25日　第1刷発行

発 行 者／大高利夫
編集・発行／日外アソシエーツ株式会社
〒140-0013 東京都品川区南大井6-16-16 鈴中ビル大森アネックス
電話 (03)3763-5241（代表） FAX(03)3764-0845
URL http://www.nichigai.co.jp/
発 売 元／株式会社紀伊國屋書店
〒163-8636 東京都新宿区新宿 3-17-7
電話 (03)3354-0131（代表）
ホールセール部（営業）電話 (03)6910-0519

電算漢字処理／日外アソシエーツ株式会社
印刷・製本／光写真印刷株式会社

不許複製・禁無断転載
《中性紙H-三菱書籍用紙イエロー使用》
<落丁・乱丁本はお取り替えいたします>
ISBN978-4-8169-2741-6　*Printed in Japan,2018*

本書はディジタルデータでご利用いただくことができます。詳細はお問い合わせください。