

仙台市図書館

「いじめ・命」に向き合う本のリスト



このリストには、仙台市図書館に所蔵のある、主に中高生（YA世代）向けの「いじめ・命」に向き合う本を143冊掲載しています。（出版年順）

※YA＝ヤングアダルトの略。主に13歳から18歳までのティーンの世界を指します。

1. 「いじめに向き合う本」 (1)小説以外：P.1～2
(2)小説：P.2
2. 「命に向き合う本」 (1)小説以外：P.3～4
(2)小説：P.4



2023年11月更新

「10代のためのこころのサプリ」（2021年発行）もあわせてご覧ください。

1. 「いじめ」に向き合う本

(1)小説以外

No.	書名	著者	出版社	出版年
1	もしキミが、人を傷つけたなら、傷つけられたなら 10代から学んでほしい体と心の守り方	犯罪学教室のこなえ先生／著	フォレスト出版	2022
2	本当に危ないスマホの話 あの時こうしていれば…	遠藤美季／監修	金の星社	2021
3	10代の時のつらい経験、私たちはこう乗り越えました	しろやぎ秋吾／著	KADOKAWA	2021
4	明日、学校へ行きたくない 言葉にならない思いを抱える君へ	茂木 健一郎／著 ほか	KADOKAWA	2021
5	しくじりから学ぶ13歳からのスマホルール	島袋コウ／著	旬報社	2020
6	友だちってなんだろう? ひとりになる勇気、人とつながる力	齋藤孝／著	誠文堂新光社	2020
7	こども六法	山崎聡一郎／著	弘文堂	2019
8	死ぬんじゃねーぞ!! いじめられている君はゼツタイ悪くない	中川翔子／著	文藝春秋	2019
9	部活やめてもいいですか。	梅津有希子／文	講談社	2018
10	いじめているきみへ	春名風花／ぶん	朝日新聞出版	2018
11	いじめを生む教室 子どもを守るために知っておきたいデータと知識	荻上チキ／著	PHP研究所	2018
12	サイターの偉人スティーブ・ジョブズに学ぶこれからを生きる7つのレッスン	竹内一正／著	講談社	2018
13	わたしはヴァネッサと歩く クラスのいじめを止めさせた、たった一つの行動	ケラスコエット／作・絵	岩崎書店	2018
14	「いじめ」や「差別」をなくすためにできること	香山リカ／著	筑摩書房	2017
15	わたしのせいじゃない せきにんについて	レイフ・クリスチャンソン／文	岩崎書店	2017
16	いじめから脱出しよう! 自分をまもる方法12か月分	玉間伸啓／著	小学館	2017
17	もっと知りたい話したい!セクシュアルマイノリティ ありのままのきみがいい 2 わたしの気持ち、みんなの気持ち	日高康晴／著	汐文社	2016
18	いじめのある世界に生きる君たちへ いじめられっ子だった精神科医の贈る言葉	中井久夫／著	中央公論新社	2016
19	大きらいなやつがいる君のためのリベンジマニュアル	豊島ミホ／著	岩波書店	2015
20	大人になるっておもしろい?	清水真砂子／著	岩波書店	2015
21	ぼくは科学の力で世界を変えることに決めた	ジャック・アンドレイカ／著	講談社	2015
22	二番目の悪者	林木林／作	小さい書房	2014
23	10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方	水島広子／著	紀伊國屋書店	2014
24	尾木ママの女の子相談室 2 スッキリ解決★友だちの悩み	尾木直樹／監修・文	ポプラ社	2014
25	絶望名人カフカの人生論	カフカ／著	新潮社	2014
26	いじめを考える100冊の本	いじめを考える100冊の本編集委員会／編	駒草出版	2013
27	爆笑問題と考えるいじめという怪物	太田光／著	集英社	2013
28	いじめのきもち	村山士郎／編	童心社	2013
29	ランドセル俳人の五・七・五 いじめられ行きたし行けぬ春の雨、11歳、不登校の少年。生きる希望は俳句を詠むこと。	小林凜／著	ブックマン社	2013
30	今、話したい「学校」のこと 15歳からの複眼思考	藤原和博／著	ポプラ社	2013
31	イラスト版子どものアサーション 自分の気持ちがちんと言え38の話し方	園田雅代／監修・編著	合同出版	2013
32	きみにもあるいじめをとめる力 はじめよういじめゼロアクション	フィリス・カウフマン・グッドスタイン／著	大月書店	2013
33	自分をまもる本	ローズマリー・ストーンズ／著	晶文社	2013
34	いきのびる魔法 いじめられている君へ	西原理恵子／著	小学館	2013
35	いじめ 心の中がのぞけたら 漫画明日がくる [1]	本山理咲／著	朝日学生新聞社	2012
36	いじめの中で生きるあなたへ 大人から伝えたい「ごめんね」のメッセージ	小森美登里／著	WAVE出版	2012

37	君に伝えたい！学校や友達とのルール	義家弘介／著	シーアンドアール研究所	2011
38	名前をうばわれたなかまたち	タシエス／作	さ・え・ら書房	2011
39	ぼくらの裁判をはじめよう	郷田マモラ／著	河出書房新社	2011
40	いじめと戦おう！	玉聞伸啓／著	小学館	2011
41	自分の顔が好きですか？	かづきれいこ／著	PHP研究所	2008
42	思春期ってなんだろう	金子由美子／著	岩波書店	2008
43	傷つけられていませんか？ 虐待的な関係を見直す	カーリー・コブ／著	大月書店	2008
44	崖っぷちに立つあなたへ	落合恵子／著	岩波書店	2008
45	友だち幻想 人と人の<つながり>を考える	菅野仁／著	筑摩書房	2008
46	心が元気になる本 3 学校に行くのがつらいとき	大河原美以／監修	あかね書房	2008
47	女子の国はいつも内戦	辛酸なめ子／著	河出書房新社	2008
48	学校がアホらしいキミへ	日垣隆／著	大和書房	2008
49	大人になるヒント	中沢けい／著	メディアパル	2008
50	どうしていじめちゃいけないか 人はみな人として生きていい	秦健二／著	PHPエディターズ・グループ	2007
51	どうして君は友だちがいないのか	橋下徹／著	河出書房新社	2007
52	確かに生きる 10代へのメッセージ	野口健／著	クリタ舎	2007
53	たった一人でがんばっている君へ 「いじめ地獄」から抜け出せたボクの方法	中園直樹／著	大和出版	2007
54	学校生活じぶん防衛軍 <学校・友達・家族・自分>サバイバル術	宮田雄吾／著	情報センター出版局	2006
55	男子のための人生のルール	玉袋筋太郎／著	理論社	2006
56	友だちいないと不安だ症候群につける薬	齋藤孝／著	朝日新聞社	2005
57	みんなのなやみ [1]	重松清／著	理論社	2004
58	ウエズレーの国	ポール・フライシュマン／作	あすなる書房	1999
59	わたしのいもうと	松谷みよ子／文	偕成社	1987

(2)小説

60	世界は「」で沈んでいく	櫻いいよ／著	PHP研究所	2022
61	あたしたち、海へ	井上荒野／著	新潮社	2019
62	ウィッシュガール	ニッキー・ロフティン／著	作品社	2017
63	かがみの孤城 THE SOLITARY CASTLE IN THE MIRROR	辻村深月／著	ポプラ社	2017
64	ひとりぼっちの教室	小林深雪／著 ほか	講談社	2017
65	リア友トラブル	長江優子／著 ほか	金の星社	2017
66	いい人ランキング	吉野万理子／著	あすなる書房	2016
67	「いじめ」をめぐる物語	荻原浩／著 ほか	朝日新聞出版	2015
68	いじめレジスタンス	黒野伸一／作	理論社	2015
69	ヒトリコ	額賀濤／著	小学館	2015
70	赤の他人だったら、どんなによかったか。	吉野万理子／著	講談社	2015
71	うたうとは小さないのちひろいあげ	村上しいこ／著	講談社	2015
72	ブルーとオレンジ	福田隆浩／著	講談社	2014
73	復讐プランナー	あさのあつこ／著	河出書房新社	2014
74	ねこまたのおばばと物の怪たち	香月日輪／著	KADOKAWA	2014
75	きつときみに届くと信じて	吉富多美／著	金の星社	2013
76	青い鳥	重松清／著	新潮社	2010
77	青森ドロップキッカーズ Aomori Drop Kickers	森沢明夫／著	小学館	2010
78	十字架	重松清／著	講談社	2009
79	温室デイズ	瀬尾まいこ／著	角川書店	2006
80	野ブタ。をプロデュース	白岩玄／著	河出書房新社	2004

2.「命」に向き合う本

(1)小説以外

No.	書名	著者	出版社	出版年
1	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	みさきじゆり／著	メイツユニバーサルコンテンツ	2023
2	中高生の悩みが軽くなるヒント集めました。勉強・人間関係・進路の不安に効く57の方法	葉一／著	河出書房新社	2022
3	命のスケッチブック	中谷加代子／語り 小手鞠 るい／構成・文	静山社	2022
4	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	2021
5	しれっと逃げ出すための本。	ヨシダナギ／著	PHP研究所	2021
6	高校生しなくてもいいこと 学校、友だち、自分に悩むあなたへ	渡辺憲司／執筆・監修 ほか	旺文社	2021
7	学校では教えてくれない自分を休ませる方法	井上祐紀／著	KADOKAWA	2021
8	10代の「めんどい」が楽になる本	内田和俊／著 石山さやか／マンガ	KADOKAWA	2020
9	10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法 Tips to learn while You are a teen How to help yourself	井上祐紀／著	KADOKAWA	2020
10	あなたの不安を解消する方法がここに書いてあります。	吉田尚記／著	河出書房新社	2020
11	コンプレックス・プリズム Complex Prism	最果夕ヒ／著	大和書房	2020
12	#8月31日の夜に。生きるのがつらい10代のあなたへ	NHK「ハートネットTV」／編	毎日新聞出版	2019
13	生きる 俳句がうまれる時	小林凜／著	小学館	2018
14	漫画君たちはどう生きるか	吉野源三郎／原作 羽賀翔一／漫画	マガジンハウス	2017
15	虹色のチョーク 働く幸せを実現した町工場の奇跡	小松成美／著	幻冬舎	2017
16	金原瑞人<監修>による12歳からの読書案内 多感な時期に読みたい100冊	金原瑞人／監修	すばる舎	2017
17	どこまでも生きぬいて 夜回り先生50のヒント	水谷修／著	PHP研究所	2017
18	いのちづく「みとりびと」 10 よかった、お友だちになれて	國森康弘／写真・文	農山漁村文化協会	2017
19	このあとどうしちやおう	ヨシタケシンスケ／作	ブロンズ新社	2016
20	おとなになるってどんなこと？	吉本ばなな／著	筑摩書房	2015
21	マンガで学ぶ動物倫理 わたしたちは動物とどうつきあえばよいのか	伊勢田哲治／著	化学同人	2015
22	世界でいちばん貧しい大統領からきみへ	ホセ・ムヒカ／著	汐文社	2015
23	生き抜くための整体 カラダとココロのゆるめ方	片山洋次郎／著	河出書房新社	2014
24	冬の薔薇立ち向かうこと恐れずに	小林凜／著 ほか	ブックマン社	2014
25	いのちの花 捨てられた犬と猫の魂を花に変えた私たちの物語	向井愛実／著	WAVE出版	2014
26	生きる力ってなんですか？	おおたとしまさ／編・著	日経BP社	2014
27	特別授業“死”について話そう	伊沢正名／著 ほか	河出書房新社	2013
28	大学で大人気の先生が語る<失敗><挑戦><成長>の自立学	佐藤剛史／著	岩波書店	2013
29	人を見捨てない国、スウェーデン	三瓶恵子／著	岩波書店	2013
30	マンガで学ぶ生命倫理 わたしたちに課せられた「いのち」の宿題	児玉聡／著	化学同人	2013
31	いのちの不思議を考えよう [1] 最前線の生命科学者12人に聞く	朝日新聞出版／編	朝日新聞出版	2012
32	山中伸弥先生に、人生とiPS細胞について聞いてみた	山中伸弥／著 緑慎也／聞き手	講談社	2012
33	14歳の青い空 もっと心が強くなるヒント57	竹村早智子／著	幻冬舎ルネッサンス	2012
34	あした死ぬかもよ？ 人生最後の日に笑って死ねる27の質問	ひすいこたろう／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2012
35	戦争を取材する 子どもたちは何を体験したのか	山本美香／著	講談社	2011
36	イケてないと思ったら読む本 くよくよしないで、中学生!	横森理香／著	PHP研究所	2011
37	子どもにかかわる仕事	汐見稔幸／編	岩波書店	2011
38	動物の死は、かなしい？ 元動物園飼育係が伝える命のはなし	あべ弘士／著	河出書房新社	2010

39	ボクたちに殺されるいのち	小林照幸／著	河出書房新社	2010
40	未来への手紙 a Letter to the future	『未来の自分に、手紙を書こう。』プロジェクト／編	講談社	2009
41	大人になる前に身につけてほしいこと	坂東眞理子／著	PHP研究所	2008
42	赤ちゃんが生まれる いのちの冒険旅行	ニルス・タヴェルニエ／作	ブロンズ新社	2007
43	14歳の君へ どう考えどう生きるか	池田晶子／著	毎日新聞社	2006
44	よだかの星	宮沢賢治／作	岩崎書店	2005
45	あなたの夢はなんですか?私の夢は大人になるまで生きることです。そのとき少女はこう答えた。	池間哲郎／著	致知出版社	2004
46	いのちの食べかた	森達也／著	理論社	2004
47	保健室にいたらだめなの?	こんのひとみ／文	ポプラ社	2003
48	ぼくらはみんな生きている 18歳ですべての記憶を失くした青年の手記	坪倉優介／著	幻冬舎	2001
49	世界がもし100人の村だったら	池田 香代子／再話	マガジンハウス	2001
50	モリー先生との火曜日	ミッチ・アルボム／著	日本放送出版協会	1998

(2)小説


51	君の臍臓をたべたい	住野よる／著	双葉社	2015
52	語りつぐ者	パトリシア・ライリー・ギフ／作	さ・え・ら書房	2013
53	くちびるに歌を	中田永一／著	小学館	2011
54	ぼくの羊をさがして	ヴァレリー・ハブズ／著	あすなる書房	2008
55	永遠の友たち	サリー・ワーナー／著	角川書店	2006
56	ナゲキバト	ラリー・パークダル／著	あすなる書房	2006
57	青空のむこう	アレックス・シアラー／著	求竜堂	2002
58	夏の庭—The Friends—	湯本香樹実／作	徳間書店	2001
59	カラフル	森絵都／著	理論社	1998
60	種をまく人	ポール・フライシュマン／著	あすなる書房	1998
61	西の魔女が死んだ	梨木果歩／著	小学館	1996
62	だれが君を殺したのか	イリーナ・コルシュノワ／作	岩波書店	1991
63	時をさまようタック	ナタリー・バビット／作	評論社	1989



「10代のためのこころのサプリ」は仙台市図書館で配布しております。心のもやもや解決のヒントになることを願っています。こちらをあわせてご覧ください。

仙台市図書館ホームページ
YA中高生のページからもご覧いただけます。

(こちらからアクセス可能→)



このリストについて

○リストの表記は、原則として図書館のデータに合わせているため、本に表示されている表記とは異なる場合があります。

お問い合わせ

仙台市民図書館	仙台市青葉区春日町2-1	☎022-261-1585
広瀬図書館	仙台市青葉区下愛子字観音堂5	☎022-392-8421
宮城野図書館	仙台市宮城野区五輪2丁目12-70	☎022-256-7361
榴岡図書館	仙台市宮城野区榴岡4丁目1-8	☎022-295-0880
若林図書館	仙台市若林区南小泉1丁目1-1	☎022-282-1175
太白図書館	仙台市太白区長町5丁目3-2	☎022-304-2742
泉図書館・子供図書室	仙台市泉区泉中央1丁目8-6	☎022-375-6161

■休館日 月曜日(休日にあたる日を除く。) 休日の翌日(土曜日、日曜日又は休日にあたる日を除く。)

第4木曜日(12月と休日にあたる日を除く。) 年末年始(12月28日~1月4日) 特別整理期間