

「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152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歳までのティーン世代を指します。

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



2025年11月更新

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	スクールハラスメント きびしすぎる指導、セクハラ、いじり…きみの学校生活を守るには	神内 聡／監修	さ・え・ら書房	2025
2	ネットでいじめられたら、どうすればいいの？ 5人の専門家と処方箋を考えた	春名 風花／著	河出書房新社	2024
3	こども六法	山崎 聡一郎／著	弘文堂	2024
4	図解でわかる14歳からのストレスと心のケア	社会応援ネットワーク／著	太田出版	2022
5	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	犯罪学教室のかなえ先生／著	フォレスト出版	2022
6	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
7	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
8	みんなに好かれなくていい	和田 秀樹／著	小学館	2021
9	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	KADOKAWA	2021
10	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
11	友だちってなんだろう？ ひとりになる勇氣、人とつながる力	齋藤 孝／著	誠文堂新光社	2020
12	死ぬんじゃないぞ!! 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
13	生きづらさを抱えるきみへ 逃げ道はいくらでもある	withnews編集部／著	ベストセラーズ	2019
14	部活やめてもいいですか。	梅津 有希子／文	講談社	2018
15	いじめているきみへ	春名 風花／ぶん	朝日新聞出版	2018
16	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
17	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
18	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
19	「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
20	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
21	いじめから脱出しよう! 自分をまもる方法12か月分	玉聞 伸啓／著	小学館	2017
22	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 庸晴／著	汐文社	2016
23	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
24	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
25	大人になるっておもしろい?	清水 真砂子／著	岩波書店	2015
26	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
27	絶望名人カフカの人生論	カフカ／[著]	新潮社	2014
28	二番目の悪者	林 木林／作	小さい書房	2014
29	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
30	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
31	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
32	爆笑問題と考えるいじめという怪物	太田 光／著	集英社	2013
33	いじめのきもち	村山 士郎／編	童心社	2013
34	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
35	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
36	イラスト版子どものアサーション 自分の気持ちがきちんとと言える38の話し方	園田 雅代／監修・編著	合同出版	2013
37	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
38	自分をまもる本	ローズマリー・ストーンズ／ 著	晶文社	2013
39	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
40	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
41	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

No.	書名	著者	出版社	出版年
42	いじめと戦おう!	玉間 伸啓／著	小学館	2011
43	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
44	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
45	名前をうばわれたなかまたち	タシエス／作	さ・え・ら書房	2011
46	大人になるヒント	中沢 けい／著	メディアパル	2008
47	自分の顔が好きですか?	かづき れいこ／著	PHP研究所	2008
48	思春期ってなんだろう	金子 由美子／著	岩波書店	2008
49	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
50	崖っぷちに立つあなたへ	落合 恵子／著	岩波書店	2008
51	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
52	女子の国はいつも内戦	辛酸 なめ子／著	河出書房新社	2008
53	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
54	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
55	確かに生きる 10代へのメッセージ	野口 健／著	クリタ舎	2007
56	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
57	男子のための人生のルール	玉袋 筋太郎／著	理論社	2006
58	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
59	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
60	みんなのなやみ [1]	重松 清／著	理論社	2004
61	ウエズレーの国	ポール・フライシュマン／作	あすなろ書房	1999
62	わたしのいもうと	松谷 みよ子／文	偕成社	1987

(2) 小説

No.	書名	著者	出版社	出版年
63	世界は「」で沈んでいく	櫻 いいよ／著	PHP研究所	2022
64	あたしたち、海へ	井上 荒野／著	新潮社	2019
65	ひとりぼっちの教室	小林 深雪／[著]	講談社	2017
66	ウィッシュガール	ニッキー・ロフティン／著	作品社	2017
67	かがみの孤城 THE SOLITARY CASTLE IN THE MIRROR	辻村 深月／著	ポプラ社	2017
68	リア友トラブル	長江 優子／著	金の星社	2017
69	いい人ランキング	吉野 万理子／著	あすなろ書房	2016
70	「いじめ」をめぐる物語	荻原 浩／著	朝日新聞出版	2015
71	いじめレジスタンス	黒野 伸一／作	理論社	2015
72	ヒトリコ	額賀 滯／著	小学館	2015
73	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
74	うたうとは小さいのちひろいあげ	村上 しいこ／著	講談社	2015
75	ねこまたのおばと物の怪たち	香月 日輪／[著]	KADOKAWA	2014
76	ブルーとオレンジ	福田 隆浩／著	講談社	2014
77	きっときみに届くと信じて	吉富 多美／作	金の星社	2013
78	青い鳥	重松 清／著	新潮社	2010
79	青森ドロップキッカーズ Aomori Drop Kickers	森沢 明夫／著	小学館	2010
80	十字架	重松 清／著	講談社	2009
81	温室デイズ	瀬尾 まいこ／著	角川書店	2006
82	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	にげてさがして	ヨシタケ シンスケ／著	ポプラ社	2025
2	これから大人になるアナタに伝えたい10のこと 自分を愛し、困難を乗り越える力	サヘル・ローズ／著	童心社	2024
3	わたしはわたし。あなたじゃない。 10代の心を守る境界線「バウンダリー」の引き方	鴻巣 麻里香／著	リトルモア	2024
4	13歳からの自分の心を守る練習	谷本 恵美／著	PHP研究所	2024
5	いつかあなたに出会ってほしい本 面白すぎて積読できない160冊	田村 文／著	河出書房新社	2024
6	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
7	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
8	命のスケッチブック	中谷 加代子／語り	静山社	2022
9	よだかの星	宮沢 賢治／[著]	文研出版	2022
10	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
11	しれっと逃げ出すための本。	ヨシダ ナギ／著	PHP研究所	2021
12	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	旺文社	2021
13	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
14	10代の「めんどい」が楽になる本	内田 和俊／著	KADOKAWA	2020
15	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
16	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
17	コンプレックス・プリズム Complex Prism	最果 タヒ／著	大和書房	2020
18	かなしみがやってきたらきみは	エヴァ・イーランド／作	ほるぷ出版	2019
19	#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
20	死体が教えてくれたこと	上野 正彦／著	河出書房新社	2018
21	モリー先生との火曜日	ミッチ・アルボム／著	NHK出版	2018
22	生きる 俳句がうまれる時	小林 凜／著	小学館	2018
23	漫画君たちはどう生きるか	吉野 源三郎／原作	マガジンハウス	2017
24	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
25	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
26	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
27	いのちつぐ「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
28	このあとどうしちゃう	ヨシタケ シンスケ／作	ブロンズ新社	2016
29	おとなになるってどんなこと?	吉本 ばなな／著	筑摩書房	2015
30	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
31	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
32	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
33	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
34	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
35	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
36	特別授業 “死” について話そう	伊沢 正名／[ほか]著	河出書房新社	2013
37	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
38	人を見捨てない国、スウェーデン	三瓶 恵子／著	岩波書店	2013
39	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
40	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	講談社	2012
41	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
42	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
43	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
44	子どもにかかわる仕事	汐見 稔幸／編	岩波書店	2011
45	ボクたちに殺されるいのち	小林 照幸／著	河出書房新社	2010
46	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

No.	書名	著者	出版社	出版年
47	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
48	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
49	死神さんとアヒルさん	ヴォルフ・エアルブルッフ／作・絵	草土文化	2008
50	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
51	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
52	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
53	いのちの食べかた	森 達也／著	理論社	2004
54	保健室にいたらだめなの?	こんのひとみ／文	ポプラ社	2003
55	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
56	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

(2) 小説

No.	書名	著者	出版社	出版年
57	杉森くんを殺すには	長谷川 まりる／作	くもん出版	2023
58	君の臍臓をたべたい	住野 よる／著	双葉社	2015
59	語りつづ者	パトリシア・ライリー・ギフ／作	さ・え・ら書房	2013
60	くちびるに歌を	中田 永一／著	小学館	2011
61	カラフル	森 絵都／著	講談社	2011
62	ぼくの羊をさがして	ヴァレリー・ハブズ／著	あすなろ書房	2008
63	永遠の友だち	サリー・ワーナー／著	角川書店	2006
64	ナゲキバト	ラリー・バークダル／著	あすなろ書房	2006
65	青空のむこう	アレックス・シアラー／著	求竜堂	2002
66	夏の庭-The Friends-	湯本 香樹実／作	徳間書店	2001
67	西の魔女が死んだ	梨木 香歩／著	新潮社	2001
68	種をまく人	ポール・フライシュマン／著	あすなろ書房	1998
69	だれが君を殺したのか	I. コルシュノウ／作	岩波書店	1991
70	時をさまようタック	ナタリー・バビット／作	評論社	1989



心のもやもや解決のヒントとなる本を集めた「10代のためのこころのサプリー」（リーフレット）を仙台市図書館で配布しております。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 Y A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	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