

# おすすめ新着本

## 『絵と図でよくわかる人工知能』

ニュートン編集部／編著

ニュートンプレス 000



## 『「くうき」が僕らを呑みこむ前に』

山田 健太・たまむら さちこ／作

理論社 310



## 『学校では教えてくれない生活保護』

雨宮 処凛／著

河出書房新社 369



## 『放課後の読書クラブ』

小手鞠 るい／著

偕成社 816



## 『バスを降りたら』

眞島 めいり／著

PHP 研究所 マシ



## Young Woods について

若い木々のような皆さんに向けて、  
その枝や葉が広がるための栄養と  
なるような本を紹介していきます。  
図書館の入り口で、紹介している本を  
展示しています。ぜひご覧ください。



仙台市図書館  
ホームページ



Twitter:  
@sendai\_lib

仙台市若林図書館 仙台市若林区南小泉 1-1-1

Tel 022-282-1175

若林図書館 YA 通信 No.8

春号(2023.3)



## YAとは

Young Adult (若いおとな) の略。

主に 13 歳から 18 歳の方を指す言葉です。

若林図書館には YA コーナーがあり、

中高生世代に向けた本を集めています。

## 『10代のための

### ココロとカラダの整え方』

吉田 誠司／監修

メイツユニバーサルコンテンツ 490

自分でできる、自律神経を整える方法を教えてください。生活習慣のことだけでなく、ストレッチや呼吸法、ツボ押しといった、すぐできることが具体的に書いてあります。

## 『「自己肯定感」を高めて

### 自分を大切にしよう』

古荘 純一／著 PHP研究所 150

自分を否定せず、これでいいんだ、と思って生きられたら、いろいろなことに前向きになれるよね。10代の様々な悩みに答えて、心の仕組みを説明しながら、自分を大切にする方法を教えてください。

## テーマ

# 心と体

変化の季節。なんだか心が不安定で、調子が良くないと感じていませんか。心と体の仕組みについて知ることは、自分を大切にするための第一歩です。

## 『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

冨永 良喜／監修 太田出版 490

ストレスとは何かを解説し、ストレスと上手に付き合う方法を教えてください。Q&Aの形で絵や図を使って説明しているので、具体的な方法がわかりやすいです。

## 『10代のための

### 疲れた心がラクになる本』

長沼 睦雄／著 誠文堂新光社 150

生きづらさを抱える思春期の人に向けて、精神科医がやさしく語りかけています。ストレスを感じやすい人、傷つきやすい人に読んでほしい本です。

## 『10代から知っておきたい不安症

### はじめて学ぶ精神疾患』

新村 秀人／監修 水野 雅文／シリーズ監修

WILLこども知育研究所／編著

保育社 490

だれでも感じる不安な気持ちとの向き合い方がわかります。病気を予防するためのセルフケアについても書いてあるので、健康でありたいみなさんにおすすめです。