

こころと命のサポート のための本 2023

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、自殺対策の取り組みを進めています。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、自殺予防週間のある9月に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。

掲載している本は、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5年7月末現在）。本の選定にあたっては、社会体験研修をされた教員の皆様にもご協力いただきました。

タイトル

あなたはもう、
自分のために生きていい



著者表示

Poche / 著

出版者

ダイヤモンド社

出版年

2022

館名・書架・請求記号

中央館 2階哲学 146.8 ホ

コメント

周囲と自分を比べてしまって落ちこんでしまう人、親の顔色を常にうかがわなければならなかった人、「どうせ私なんて・・・」と自分を責めてしまう人。生きづらさに悩む人へ向け、心がラクになる言葉がたくさん紹介されています。

えほん

タイトル

こころってなんだろう



著者表示

細川貂々 / 作・絵

出版者

講談社

出版年

2023

館名・書架・請求記号

中央館 1階えほん E コ
北館 児童えほん E コ
南館 えほん E コ

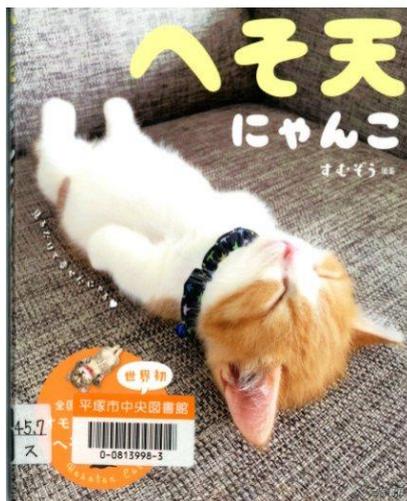
コメント

こころはどのように生まれるのでしょうか。誰にでもあって同じように動くけれど、一人一人みんな違う。そして、いつもくるくる動いている…。

自分のこころとの付き合い方を、かわいらしいイラストと分かりやすい言葉で教えてくれます。

タイトル

へそ天にゃんこ



著者表示

すむぞう／編著

出版者

三笠書房

出版年

2020

館名・書架・請求記号

中央館 2階産業 645.7 ス

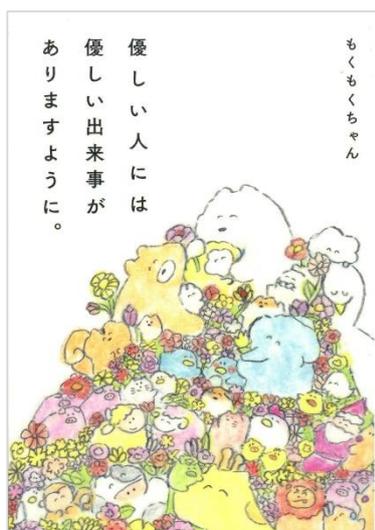
コメント

世界初の「へそ天写真集」。おへそを天井に向けてリラックスした様子 of 猫の写真集です。猫たちのかわいい姿に癒されたり、ほっこりとしたあたたかな気持ちになれたりします。

お気に入りの『へそ天にゃんこ』写真をぜひ見つけてください。

タイトル

優しい人には優しい出来事がありますように。



著者表示

もくもくちゃん／著

出版者

ワニブックス

出版年

2017

館名・書架・請求記号

中央館 2階芸術 726.5 モ S

コメント

ゆるいイラストとゆるい文の中に、今日も頑張っている人たちへの応援メッセージが込められています。目立たないけども優しいキャラクターたちのくすっと笑えるエピソードは、疲れた心を癒してくれます。

タイトル

旅立ちの日に



著者表示

清水晴木／著

出版者

中央公論新社

出版年

2022

館名・書架・請求記号

中央館 2階文学 913.6 シミ

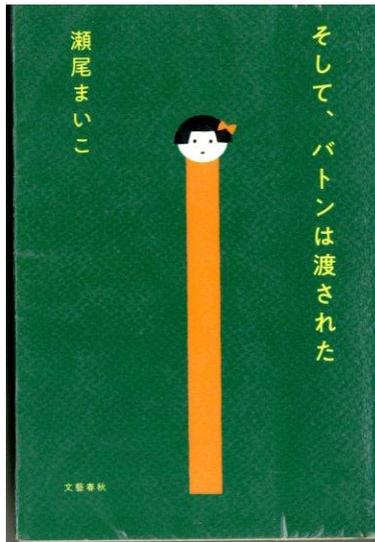
コメント

かつて作家井伏鱒二はある唐詩を「さよならだけが人生だ」と訳しました。人生には様々な「出逢い」と「別れ」がありますよね。「さよなら」や「別れ」と言うとなんだか寂しい気持ちになりますが、他にいい表現はないものでしょうか。

「別れ」を悲観的に捉える必要はないと教えてくれる、そんな一冊です。

タイトル

そして、バトンは渡された



著者表示

瀬尾まいこ／著

出版者
文藝春秋

出版年
2018

館名・書架・請求記号

中央館 2階文学 913.6 セオ

北館 一般1~2 913.6 セオ

西館 2階17 913.6 セオ

南館 ハードカバー 913.6 セオ

コメント

周りの環境や家族に振り回されてしまう主人公ですが、それに抗うでもなく、離れることもなく、流れに身を任せてそのときを自分らしく楽しんでいる姿がとても魅力的です。自分もこんな感じで日々過ごしたいな、と思わせてくれます。

タイトル

迷犬マジック



著者表示

山本甲士／著

出版社
双葉社

出版年
2021

館名・書架・請求記号

中央館 2階文庫 B913.6 ヤマ

コメント

ある日、ひょっこり現れた迷い犬、マジック。成り行きでマジックを預かることになった人々に、優しい奇跡が起こります。人とのつながりの不思議さを、誰かを信じることの大切さを思い出させてくれる、謎の黒柴マジックのお話は、現在3巻まで出版されています。

タイトル

10代のための疲れた心が
ラクになる本 -「敏感すぎる」「傷つき
やすい」自分を好きになる方法-

著者表示

長沼睦雄／著

電子図書館



出版者
誠文堂新光社

出版年
2019

館名・書架・請求記号

北館 児童YA 146 ナ

コメント

生きづらさを抱えながら頑張っている人に向けて、疲れた心がどうすればラクになるか漫画も交えて紹介しています。10代だけでなく、大人の方にもオススメの1冊です。

えほん

タイトル

あったかいな

著者表示

くすのきしげのり／作 片山健／絵



出版者

廣済堂あかつき

出版年

2016

館名・書架・請求記号

北館 児童えほん E ア R

移動図書館 BM庫児童 E ア R

コメント

ねこのミーちゃんが3びきのこねこを産んでおかあさんになった。見守るゆうちゃんも、友達のおっちゃんも、おかあさんが恋しくなった。「おかあさんって、ええなあ」「いきてるってあったかいな」。新しいいのちのあたたかさに触れる絵本です。

えほん

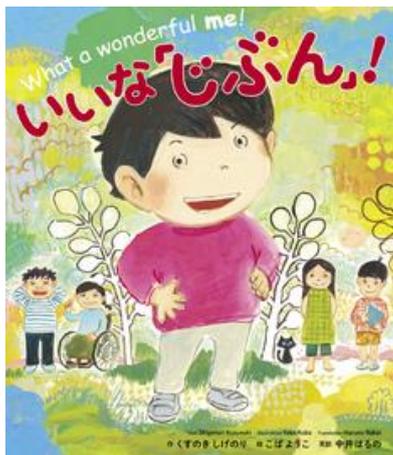
タイトル

いいな「じぶん」!

著者表示

くすのきしげのり／作 こばようこ／絵
中井はるの／英訳

電子図書館



出版社

世界文化社

出版年

2022

館名・書架・請求記号

電子図書館 E

コメント

「じぶん」はたったひとり。ともだちともちがう、しらないだれかともちがう。それぞれ「じぶん」は「じぶん」。だれにもかわれない。せかいじゅうのひとりひとりが、たいせつな「じぶん」なんだ。すてきな詩が絵本になりました。

こども

タイトル

あしたのことば

著者表示

森絵都／作

電子図書館



出版者

小峰書店

出版年

2020

館名・書架・請求記号

中央館 1階 1 913 ア

西館 児9~12 913 ア

南館 児童5~7 913 ア

コメント

ことばによって、傷ついたり、苦しんだりしたことはありますか。ことばによって、はげまされたり、うれしくなったりしたことはありますか。

小学生(と一匹のこりす)が、ことばによって悩んだり、幸せになったりする、さわやかな気持ちになれる短い8つのお話が入っています。

おとなの本

タイトル	著者表示	出版者	出版年	館名	請求記号
あなたはもう、自分のために生きていい	Poche／著	ダイヤモンド社	2022	中央館	2階哲学 146.8ホ
生きるばかり	原田マハ／著	徳間書店	2012	中央館	2階文学 913.6ハN
お探し物は図書室まで	青山美智子／著	ポプラ社	2020	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
鎌倉うずまき案内所	青山美智子／著	宝島社	2019	中央館	2階文学 913.6ア
				西館	2階16 913.6ア
嫌われる勇気(自己啓発の源流「アドラー」の教え)	岸見一郎／著 古賀史健／著	ダイヤモンド社	2013	中央館	2階哲学 146.1キO
				西館	2階2 146.1キQ
				南館	17～18 146.1キS
月曜日の抹茶カフェ(宝島社文庫)	青山美智子／著	宝島社	2023	南館	文学文庫 B913.6ア
月曜日の抹茶カフェ	青山美智子／著	宝島社	2021	中央館	2階文学 913.6ア
				西館	2階16 913.6ア
				南館	ハードカバ 913.6ア
工場夜景	工場ナイトクルーズ／編	二見書房	2015	中央館	2階写真 748コP
ことばはいらない -Maru in Michigan-	ジョンソン祥子／著	新潮社	2013	中央館	2階写真 748シO
こんがり、パン(おいしい文藝)	赤瀬川原平／[ほか]著	河出書房新社	2016	中央館	2階文学 914.68アR
さいはての彼女	原田マハ／著	角川書店	2008	中央館	2階書庫A 913.6ハJ
自分をたいせつにする本 (ちくまプリマー新書)	服部みれい／著	筑摩書房	2021	中央館	2階YA YA159ハ
そして、バトンは渡された	瀬尾まいこ／著	文藝春秋	2018	中央館	2階書庫A 913.6オ
				北館	一般1～2 913.6オ
				西館	2階17 913.6オ
				南館	ハードカバ 913.6オ
ただいま神様当番(宝島社文庫)	青山美智子／著	宝島社	2022	北館	一般文庫本B913.6ア
				南館	文学文庫 B913.6ア
ただいま神様当番	青山美智子／著	宝島社	2020	中央館	2階文学 913.6ア
				西館	2階16 913.6ア
旅立ちの日に	清水晴木／著	中央公論新社	2022	中央館	2階文学 913.6シ
日日是好日-「お茶」が教えてくれた15のしあわせ-(新潮文庫)	森下典子／著	新潮社	2008	中央館	2階文庫 B791.04ト
				北館	一般文庫本 B791.04
猫のお告げは樹の下で	青山美智子／著	宝島社	2018	中央館	2階文学 913.6ア
ひとりじゃないよ-たいせつなあなたへ すべてのお母さんへ-	青木千景／文 RIE／絵	海竜社	2016	中央館	2階芸術 726.6アR
へそ天にゃんこ [1] 見るだけで幸せににやる♥	すむぞう／編著	三笠書房	2020	中央館	2階産業 645.7ス
マカン・マラン-二十三時の夜食カフェ-	古内一絵／著	中央公論新社	2015	中央館	2階文学 913.6ルQ
				北館	一般1～2 913.6ル
				南館	ハードカバ 913.6ル
迷犬マジック [1](双葉文庫)	山本甲士／著	双葉社	2021	中央館	2階文庫 B913.6ヤ
迷犬マジック 2(双葉文庫)	山本甲士／著	双葉社	2022	中央館	2階文庫 B913.6ヤ
迷犬マジック 3(双葉文庫)	山本甲士／著	双葉社	2023	中央館	2階新着 B913.6ヤ
木曜日にはココアを	青山美智子／著	宝島社	2017	中央館	2階文学 913.6アS
木曜日にはココアを(宝島社文庫)	青山美智子／著	宝島社	2019	北館	一般文庫本 B913.6ア

こどもの本

タイトル	著者表示	出版者	出版年	館名	請求記号
あしたのことは	森絵都／作	小峰書店	2020	中央館	1階 1 913ア
				西館	児9~12 913ア
				南館	児童5~7 913ア
あったかいな (すこやかな心をはぐくむ絵本)	くすのきしげのり／作 片山健／絵	廣済堂あかつき	2016	北館	児童えほん E7R
オレ、ねたくないからねない	デヴ・ペティ／ぶん マイク・ボルト／え こばやしけんたろう／やく	マイクロマガジン社	2020	中央館	1階えほん Eオ
				北館	児童えほん Eオ
				西館	絵本アーンソ Eオ
からくり夢時計	川口雅幸／[著]	アルファポリス	2008	北館	児童2~4 913カJ
カラフル	森絵都／著	理論社	1998	中央館	児1317 913カK
				北館	児童しょこ 913カZ
きみのことがだいすき	いぬいさえこ ／さく・え		2022	中央館	1階えほん Eキ
				北館	児童えほん Eキ
				西館	絵本アーンソ Eキ
				南館	新着児童 Eキ
こころってなんだろう(講談社の創作絵本)	細川貂々／作・絵	講談社	2023	中央館	1階えほん Eコ
				北館	児童えほん Eコ
				南館	えほん Eコ
10代のための疲れた心がラクになる本ー 「敏感すぎる」「傷つきやすい」自分を好きになる方法ー	長沼睦雄／著	誠文堂新光社	2019	北館	児童YA YA 146ナ
すくすくいのち	はまのゆか／著 佐々木裕子／監修	めくるむ	2021	中央館	1階えほん Eス
そらはあおくて	シャーロット・ゾロトウ ／文 なかがわちひろ ／訳 杉浦さやか ／絵	あすなる書房	2018	北館	児童えほん Eソ
				西館	絵本アーンソ Eソ
虹色ほたるー永遠の夏休みー	川口雅幸／[著]	アルファポリス	2007	中央館	児1317 913ニI
				北館	児童2~4 913ニJ
				西館	児9~12 913ニS
				南館	児童5~7 913ニI
びっくりちゃんがびっくりするわけ(創作絵本シリーズ)	竹内麻桜／著	みらいパブリッシング	2022	中央館	1階えほん Eヒ
へいわとせんそう	たにかわしゅんたろう ／ぶん Noritake/ え	ブロンズ新社	2019	中央館	1階えほん Eハ
				北館	児童えほん Eハ
				西館	児童特集 Eハ
またおこられてん (童心社のおはなしえほん)	小西貴士／作 石川 えりこ／絵	童心社	2016	中央館	1階えほん EマR
				西館	お話コーナー EマR
密林ーきれいなひょうの話	工藤直子／著 和田 誠／絵	銀河社	1975	中央館	1階 書庫 ES

こころと命のサポートのための本は、
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 2023年度版

令和5年(2023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