

- 困ったら相談してみてほしいな -

「こころの健康相談統一ダイヤル」 0570-064-556

*都や県が公的に行っている電話相談です。

「いのちの電話連盟」 0570-783-556

*大人、子どもだれでも利用できます。

「チャイルドライン」 0120-99-7777

*18歳までの子が気軽に電話相談できます。

「Mex(ミークス)」 <https://me-x.jp/>

*人には言えない「困ったかも」を手助けする 10代のための Web サイトです

「生きづらびっと」 <https://yorisoi-chat.jp/>

*誰にも言えない悩みを SNS で相談できます。

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html



多摩市立図書館にも、困ったことがあったら
聞いてくださいね。調べたいこと、読みたい本、
一緒に考えましょう。



令和2年8月 多摩市立図書館

自殺対策強化月間

「こころの健康」

ブックリスト

令和2年8月3日(月)～8月31日(月)

多摩市立図書館

◆つらいことだけじゃない

書名	著者	資料 I D
傷口から人生。	小野美由紀	024606589
だめなら逃げてみる	小池一夫	028908049
大丈夫！キミならできる！	松岡修造	028502012
「不安」快笑	和田慧子 ほか	024307581

◆生きるってどういうことだろう？

書名	著者	資料 I D
なぜきみは生きるのか	大坪信之	041041415
おとなになるってどんなこと？	吉本ばなな	022617679
いのちってなんだろう	波平恵美子 ほか	021108792
しししのはなし	正木晃	028894441
さようなら、ドラえもん	中島義道	022074113
友だちに「死にたい」といわれたとき、きみにできること	リチャード・E. ネルソン ほか	026191128
自殺って言えなかった	自死遺児編集委員会	025972384
上手に傷つくためのレッスン	香山リカ	022539315
今、話したい「学校」のこと	藤原和博	022083186



◆自分のことだけを考えよう

書名	著者	資料 I D
どうしたらいいかわからない君のための人生の歩き方図鑑	石井光太	027444243
新版自分をまもる本	ローズマリー・ストーンズ	021190223
いきのびる魔法	西原理恵子	028529077
学校に行きたくない君へ	全国不登校新聞社 編	027149331
いま、きみを励ますことば	中村邦生	022503422
君に伝えたいこと	姜尚中	028697963
「死ぬんじゃないぞ！！」	中川翔子	027199714
中学生の悩みごと	高濱正伸 ほか	021242829
心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方	功刀浩	028926977
10代のキミへ	高橋貞二郎	021231146
生きづらさを抱えるきみへ	withnews 編集部	027182622
「なかなか前向きになれない」と思ったときに読む	恒吉彩矢子	024346353
復讐プランナー	あさの あつこ	022056050
青い鳥	重松清	026173948
きみの友だち	重松清	027090453
シリーズ・身をまもる 3	ポプラ社	021048014
みんなのなやみ 2	重松清	026174505