

～些細なことからいっしょに悩もう～

その悩み、話してみませんか？ -若者の自殺防止に向けて-

「自殺」に至る主なきっかけ

- ☐ いじめ、進路に関する悩み
- ☐ 学校（職場）環境の変化・人間関係
- ☐ 家族の不和
- ☐ うつ病などの心の不調
- ☐ 生活苦、過労



自殺はこれらがいくつもつながった結果、至ることが多いんだ。一つひとつは誰にでも起こり得ることだよ。だからこそ大きな悩みになる前に誰かと共有することが大切なんだよ。

編集・発行 さいたま市立岩槻図書館 令和4年12月

【本の紹介】

こころが疲れているあなたへ

① 1日誰とも話さなくても大丈夫

-精神科医がやっている猫みたいに楽に生きる5つのステップ-
鹿目将至／著 鳥居りんこ／取材・文 双葉社 2020年

② 「うつかな」と思ったらまず読む本

-「つらい気持ち」をらくにする70のヒント-
和田秀樹／著 海竜社 2007年

③ 「すぐ不安になってしまう」が一瞬で消える方法

大嶋信頼／著 すばる舎 2017年

④ 敏感すぎて生きづらい人のこころがラクになる方法

長沼睦雄／著 永岡書店 2019年

⑤ 「繊細すぎる人」のための心の相談箱

-いまよりラクに生きるためのヒント-
海原純子／著 PHP エディターズ・グループ 2021年

⑥みんなのなやみ1

重松清／著 100%Orange／装画・挿画 理論社 2004年

⑦みんなのなやみ2

重松清／著 100%Orange／装画・挿画 理論社 2005年

⑧うつ病にならない鉄則-元気なうちに知っておきたい！-

西大輔／著 マガジンハウス 2012年

⑨落ちこみグセをなおす練習帳

林恭弘／著 総合法令出版 2004年

⑩なんかうまくいかない人間関係の悩みがなくなる本

河合薫／著 日本実業出版社 2011年

⑪「月曜日がゆううつ」になったら読む本

-仕事で疲れたところを元気にするリセットプラン 39-

西多昌規／著 大和書房 2012年

⑫ふと感じる寂しさ、孤独感を癒す本

根本裕幸／著 清流出版 2021年

ちょっとだけ前を向いてみよう

⑬9月1日-母からのバトン-

樹木希林、内田也哉子／著 ポプラ社 2019年

⑭爆笑問題と考えるいじめという怪物

太田光、NHK「探検バクモン」取材班／著 集英社 2013年

⑮今日よりは明日はきっと良くなると

-愛犬・太刀と暮らした16年-

茂市久美子／著 講談社 2018年

⑯「死んでもいいけど、死んじゃだめ」と僕が言い続ける理由

-あなたのいばしょは、必ずあるから-

大空幸星／著 河出書房新社 2022年

⑰生きのびるための「失敗」入門

雨宮処凛／著 河出書房新社 2022年

⑱自殺する私をどうか止めて

西原由記子／著 角川書店 2003年



①⑨ **人はどうして死にたがるのか**

-「自殺したい」が「生きよう」に変わる瞬間-

下園壮太／著 文芸社 2003 年

②⑩ **自分の居場所はどこにある？**

-SNS でもリアルでも「最高のつながり」の作り方-

渡辺龍太／著 CCC メディアハウス 2019 年

②⑪ **自殺したらあかん！**

-東尋坊の“ちょっと待ておじさん”-

茂幸雄／著 三省堂 2008 年

②⑫ **夜回り先生のねがい-Yomawari - sensei 3-**

水谷修／著 サンクチュアリ・パブリッシング 2007 年

②⑬ **明日は、もうそこに-夜回り先生の幸福論-**

水谷修／著 海竜社 2013 年

②⑭ **自死-現場から見える日本の風景-**

瀬川正仁／著 晶文社 2016 年

②⑮ **あなたを自殺させない**

-命の相談所「蜘蛛の糸」佐藤久男の闘い-

中村智志／著 新潮社 2014 年

②⑯ **さいたま市自殺対策推進計画-第2次-**

さいたま市保健福祉局保健部健康増進課／編 2017 年

子どものことで悩んだら

②⑰ **子供の心の悩みと向き合う本**

-うつ、ひきこもり、拒食症、パニック、暴力……

森津純子／著 ベストセラーズ 2005 年

②⑱ **子どもの心の病気がわかる本-イラスト版-**

市川宏伸／監修 講談社 2004 年

②⑲ **いじめのことばから子どもの心を守るレッスン**

堀田秀吾／著 河出書房新社 2020 年

③⑰ **本当の友だちってどんな友だちだろう**

藤原和博／著 朝日新聞出版 2009 年

③① **子どもの問題いかに解決するか**

-いじめ、不登校、発達障害、非行-

魚住絹代／著 岡田尊司／監修 PHP 研究所 2013 年

③② **親が知らない子どものスマホ**

-イマドキ中高生驚きの SNS&ネット事情-

鈴木朋子／著 日経 BP 2019 年

大切な人に寄り添うために

③③ **カウンセリングのすべてがわかる**

-カウンセラーが答える本当の心理学-

國分康孝ほか／監修 石村郁夫ほか／編著 技術評論社 2011 年



③④ **イラストとケースでわかるやさしくできる傾聴**

-「思い」を聴くテクニック「こころ」を引き出すコツ-

中村有／著 秀和システム 2010 年

③⑤ **大切な人の「こころの病」に気づく**

日本精神科看護技術協会、末安民生／著 朝日新聞出版 2010 年

③⑥ **身近な人がうつかなと思ったら読む本**

和田秀樹／著 小学館 2016 年

③⑦ **<聞き上手>のレッスン-人間関係を良くするヒント-**

澤村直樹／著 NHK 出版 2016 年

③⑧ **プロカウンセラーが教える場面別傾聴術レッスン**

古宮昇／監修 ナツメ社 2015 年

このリストに掲載している図書は、
さいたま市立図書館で所蔵しています。
貸出や予約（順番待ち）ができます。

（問い合わせ先）

さいたま市立岩槻図書館

さいたま市岩槻区本町 4-2-25

電話番号：048-757-2523

F A X : 048-758-5100

さいたま市図書館ホームページ

<https://www.lib.city.saitama.jp/>