

# 学校での友だちづきあい、心と体のセルフケアを

## テーマにした本を集めました。

児童・心理

総ルビ 小低～中学

試し読み!

### 内気なキミを最強にする説明書

シャイって実は才能だった!?

内気がちな子供の力を引き出し、上手に生きる技術が満載。

前半では内気な性格を分析し、内気とは何かを知ることができます。後半では、その性格だからこそできる、人生を最強にするための様々な作戦を解説。全ページカラフルなイラスト付きで楽しく読み進められます。



学校図書館名

絵本・教育

総ルビ 小低～小高

試し読み!

### 友だちづきあいってなあに?

人には自分で自由に決められる“境界”がある。学校や社会で安全に、幸せに過ごすために読んでおきたい絵本。

友だちづきあいのモヤモヤを丁寧に取り上げ、「境界の尊重」を学べる、小学生にぴったりの絵本です。



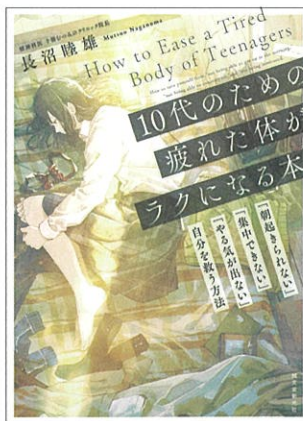
YA・心理

ルビ付き 小高～高校

### 10代のための 疲れた体がラクになる本

「朝起きられない」「集中できない」「やる気が出ない」自分を救う方法

『慢性疲労候群』と同じく、脳の過敏症状である HSP の臨床医・長沼睦雄医師が、疲れのメカニズム、脳の仕組み、疲労からの回復方法などを10代向けにわかりやすく解説します。



書名

NDC

ISBN978-4-416

注文数

#### 内気なキミを最強にする説明書

ナディア・ファイナー 著・子供の科学編集部 編 本体1,600円+税 A5変判 96頁

159

52398-8

冊

#### 友だちづきあいってなあに?

イ・ヒョンヘン 文・すみみ 訳 本体1,800円+税 A5変・上製 88頁

361

62318-3

冊

#### 10代のための 疲れた体がラクになる本

長沼睦雄 著 本体1,400円+税 B6変判 216頁

140

52302-5

冊

#### 10代のための 疲れた心がラクになる本

長沼睦雄 著 2019.2月刊 本体1,300円+税 B6変判 232頁

140

51938-7

冊