

ヤングタイマーズのお悩み相談室

T	N
U	K

石川宏千花 作／くもん出版／2024 《小説》



「悩みがないことが悩み」「友達に対して嫉妬してしまう」など、悩みを抱える6人の中学生に対してラジオパーソナリティーの2人がアドバイスを送ります。彼らの話を聞いていると悩みが解決しなくても、どこか気持ちが軽くなるかも？

あなたのための短歌集

T	N
U	K

木下龍也 著／ナナロク社／2021 《短歌》

お題を受けて、その人のためだけに生み出された一首。抱えている思いから抜け出したいあなた！「私も同じことを考えていた」と共感するお題が見つかるかもしれません。周りと違っていい。共感できていい。自分軸を持つための応援歌です。

10代のうちに考えておきたい「なぜ？」「どうして？」

T	N
U	K

近藤雄生 著／岩波書店／2023

なぜ？と問うことがあなたの世界を広げます。

「虹は本当に七色？」「努力すれば夢はかなう？」など、世の中には実は誰にもわからないことがたくさんあります。身の回りの不思議なこと、わからないこと、ちょっと立ち止まって考えてみましょう。

会社員以外の働き方

T	N
U	K

Gakken 編／Gakken／2025

皆さんは「どう働かか」を考えたことはありますか？なんとなく「大きな会社で働けばいいな」と考えている人もいます。しかし世の中には会社員以外に、企業や組織を離れて個人で働いている人もいます。自分にとって幸せな働き方を考えてみましょう。

2026

ティーンズ応援フェア

手持ちのカードで、(なんとか)生きてます。

T	N
U	K

三人称鉄塔（賽助） 著／河出書房新社／2023



「あの時こうすればよかった」「もっとこうなりたかった」など、理想と現実はなかなか一致しないものです。でも、現実の自分もそう悪くないんじゃない？

「世渡り下手」の著者はどのように世を渡ってきたのか探ってみましょう。

あわせて
読みたい

がんばらなかった逆偉人伝 日本史編

T	N
U	K

加来耕三 監修／主婦の友社 編／主婦の友社／2023

「好き！」の先にある未来

T	N
U	K

加藤美砂子 編著／岩波書店／2024

理系科目が好きで理系の仕事がしたいけどどんな未来があるだろう？まずは先輩の言葉を聞いてみよう！

生物学・環境学・栄養学など…11人の先輩が自身の経験をもとに、仕事を志したきっかけや、目標への取り組み方など、これからの皆さんの未来へ、ヒントとなる体験を教えてください。

オレンジット・ダイアリー

T	N
U	K

黒川裕子 著／光村図書出版／2023 《小説》

「将来の夢は何？」と大人に聞かれることがありますよね。得意なことでも、自分よりもっと上だなと思う人がいると、口に出しにくかったりして…。主人公の樹々もそんな思いを抱えていた一人。家族の愛情と幼なじみの挑戦を知ることで、やりたいことの糸口が見えてきます。

きみの体は何者か

T	N
U	K

伊藤亜紗 著／筑摩書房／2021

自分の体は思い通りにならないことばかりです。緊張して声が出なかったり、理想の体型でなかったり…。

では吃音を持つ著者はどのように吃音と向き合い、自分の体を好きになったのでしょうか。あなたの悩みを解決するヒントになるかもしれません。

透明なルール

T	N
U	K

佐藤いつ子 著/KADOKAWA/2024《小説》

周りに合わせて好きでもないことを好きだとか、面白くないのに面白いなんて言うてしまうことはありませんか？

主人公の優希も周りを気にして、本当の自分を隠すことにモヤモヤする日々。そんな中、不登校で変わり者の転校生やマイペースなクラス委員との交流を通して、自分を縛る「透明なルール」に立ち向かいます。



きみの人生はきみのもの

T	N
U	K

谷口真由美・荻上チキ 著/
NHK 出版/2023

大人になってから後悔しないために知っておきたい私たちの「権利」のおはなし。困ったとき、安易にあきらめないで！どんな行動をとったらよいか、どこに助けを求めるとよいのかこの本が導いてくれます。自分を守るための知識を手に入れて、最強の人生を歩んでいきましょう。

10代のきみに読んでほしい人生の教科書

豊かに生きるための33のヒント

T	N
U	K

肘井学 著/KADOKAWA/2024

豊かな人生とはどのようなものでしょうか。受験や就職など、人生には様々な場面でたくさんの選択肢があります。「なぜ勉強するの？」「仕事のことを少し知っておこう」など、悩める10代に向けて人生の道しるべとなる33のヒントを紹介します。



水を縫う

T	N
U	K

寺地はるな 著/集英社/2020
《小説》

男なのに刺繍が好きな弟。女なのにかわいいものが苦手な姉。世の中の普通や当たり前を踏み越えていく6つの家族小説。

好きなものに素直になることへの大切さを教えてくれる物語です。

2026 周りと違って、 ティーンズ応援フェア みんな違って、みんないい ブックリスト 最高。

あなたの言葉を

T	N
U	K

辻村深月 著/毎日新聞出版/2024《エッセイ》
相手に自分の気持ちを伝えること、それはいつでも難しいものです。こちらの思いが、思ったとおりに伝わるか不安だからこそ、言葉選びに慎重になります。その努力はきっと実を結び、あなたはあなたの言葉で自分の居場所を作っていけるはずです。

本当の「心の強さ」って なんだろう？

T	N
U	K

齋藤孝 著/誠文堂新光社/2021



勉強や部活で失敗したこと、コンプレックスや将来への不安など…。大切なのは「鋼のメンタル」ではなく「柳のメンタル」。メンタルの強さは生まれ持ったものではありません。しなやかで折れない心を身に付ける方法を紹介します。

君の声が聴きたい

T	N
U	K

NHK「君の声が聴きたい」プロジェクト 著/
双葉社/2024

幸せについて考えたことがありますか？「幸せを感じるには何が必要？」の問いに寄せられた10代の「みんなの声」を紹介しています。家族、学校・進路、お金、個性についてなど、考えることは人それぞれ。そんな「みんなの声」には共感するところや新しい気付きがあるかもしれません。

令和8年3月
編集・発行 上越市立高田図書館
上越市本城町8番30号
電話・025(523)2603

所蔵館：タイトル脇のアルファベット
T…高田図書館 U…浦川原分館
N…直江津図書館 K…頸城分館