

『一人で悩まず相談してください ～3月は自殺対策強化月間です～』

番号	タイトル	責任表示	出版年月	出版者
1	10代のうちに考えておきたい 「なぜ?」「どうして?」	近藤雄生	2023.2	岩波書店
2	デジタル依存症の罠	香山リカ	2022.5	さくら舎
3	マンガでわかる! 小学生のためのスマホ・SNS防犯ガイド	佐々木成三	2022.5	主婦と生活社
4	10代と考える「スマホ」	竹内和雄	2022.2	岩波書店
5	気をつけよう!ネット動画	小寺信良	2020.1	汐文社
6	逃げたっていいじゃない	香山リカ	2023.7	エクスナレッジ
7	「助けて」が言えない	松本俊彦	2023.7	日本評論社
8	子どもコンプライアンス	山本一宗	2023.4	ワニブックス
9	君は君の人生の主役になれ	鳥羽和久	2022.1	筑摩書房
10	やらかした時にどうするか	畑村洋太郎	2022.6	筑摩書房
11	不安な自分を救う方法	柳川由美子	2022.4	かんき出版
12	幸せの追求 よく生きることを先延ばしにしない	フレデリック・ルノワール	2022.2	中央公論新社
13	自分を変えたい 殻を破るためのヒント	宮武久佳	2021.12	岩波書店
14	相手の身になる練習	鎌田實	2021.4	小学館
15	ヒトはなぜ自殺するのか	ジェシー・ベリング	2021.1	化学同人
16	モヤモヤしている女の子のための読書案内	堀越英美	2020.11	河出書房新社
17	うつな気持ちが軽くなる本	大野裕	2020.8	きずな出版
18	10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法	井上祐紀	2020.5	KADOKAWA
19	生きかたルールブック	齋藤孝	2019.7	日本図書センター

番号	タイトル	責任表示	出版年月	出版者
20	「オードリー・タン」の誕生	石崎洋司	2022.4	講談社
21	人生ミスっても自殺しないで、旅	諸隈元	2021.7	晶文社
22	歪な愛の倫理	小西真理子	2023.11	筑摩書房
23	子どもの発達障害と 二次障害の予防のコツがわかる本	前田智行	2023.1	ソシム
24	いじめられっ子だった弁護士が教える 自分の身のまもり方	菅野朋子	2023.9	草思社
25	9月1日の君へ	代麻理子	2023.8	教育評論社
26	いじめ防止法こどもガイドブック	佐藤香代・三坂彰彦 加藤昌子	2023.8	子どもの未来社
27	「死にたい」と言われたら	末木新	2023.6	筑摩書房
28	共依存 苦しいけれど、離れられない	信田さよ子	2023.6	朝日新聞出版
29	きみがきみらしく生きるための子どもの権利	甲斐田万智子	2023.3	KADOKAWA
30	生きづらさについて考える	内田樹	2023.2	毎日新聞出版
31	中学生・高校生向けアンガーマネジメント・レッスン	スーザン・ジングラス	2023.2	遠見書房
32	きみの人生はきみのもの	谷口真由美	2023.1	NHK出版
33	学校で命を落とすということ	安達和美	2022.1	あっぷる出版社
34	援助の原点 あるソーシャルワーカーの軌跡	吉岡隆	2022.9	中央法規出版
35	「死んでもいいけど、死んじゃだめ」 と僕が言い続ける理由	大空幸星	2022.9	河出書房新社
36	おっさん社会が生きづらい	小島慶子	2022.8	PHP研究所
37	もしキミが、人を傷つけたなら、傷つけられたなら	犯罪学教室のかなえ先生	2022.8	フォレスト出版
38	女子サッカー選手です。そして、彼女がいます	下山田志帆	2022.7	偕成社
39	いじめ加害者にどう対応するか	斎藤環	2022.7	岩波書店
40	LGBTQの働き方をケアする本	宮川直己	2022.5	自由国民社

番号	タイトル	責任表示	出版年月	出版者
41	ラジオ保健室 10代の性 悩み相談BOOK	NHK「ラジオ保健室」	2022.4	リトルモア
42	望まない孤独	大空幸星	2022.3	扶桑社
43	トランス男性によるトランスジェンダー男性学	周司あきら	2021.12	大月書店
44	“相談学生”に学ぶ学生相談	鶴田一郎	2021.12	大学教育出版
45	ソーシャルワーカーのための自殺予防対策入門	日本社会福祉士会	2021.12	ミネルヴァ書房
46	親を頼らないで生きるヒント	コイケジュンコ	2021.11	岩波書店
47	小学生からのSDGs	深井宣光	2021.11	KADOKAWA
48	子どもを育てられるなんて思わなかった LGBTQと「伝統的な家族」のこれから	古田大輔・杉山文野 松岡宗嗣・山下知子	2021.9	山川出版社
49	図解でわかる14歳からのLGBTQ+	社会応援ネットワーク	2021.9	太田出版
50	見た目が気になる 「からだ」の悩みを解きほぐす26のヒント	青木美沙子[ほか]	2021.8	河出書房新社
51	ゲーム依存から子どもを取り戻す	佐野英誠	2021.8	育鵬社
52	生きづらさの生き方ガイド	大橋史信 岡本二美代	2021.7	日本法令
53	みんな自分らしくいるためのはじめてのLGBT	遠藤まめた	2021.6	筑摩書房
54	捨てられる男たち 劣化した「男社会」の裏で起きていること	奥田祥子	2021.6	SBクリエイティブ
55	「死にたい」に現場で向き合う	松本俊彦	2021.2	日本評論社
56	学校、行かなきゃいけないの？	雨宮処凛	2021.1	河出書房新社
57	みんなちがってみんなステキ	高橋うらら	2021.1	新日本出版社
58	しんどい時の自分の守り方 10代から知っておきたいメンタルケア	増田史	2021.9	ナツメ社
59	心病む夫と生きていく方法	蔭山正子	2020.11	ペンコム
60	過労死しない働き方	川人博	2020.9	岩波書店
61	「大人の引きこもり」 見えない息子と暮らした母親たち	臼井美伸	2020.8	育鵬社

番号	タイトル	責任表示	出版年月	出版者
62	苦しい時は電話して	坂口恭平	2020.8	講談社
63	沖縄から貧困がなくなる本当の理由	樋口耕太郎	2020.6	光文社
64	学校が子どもを殺すとき	渋谷哲也	2020.6	論創社
65	中高年ひきこもり	藤田孝典	2019.11	扶桑社
66	どうしたらいいかわからない 君のための人生の歩きかた図鑑	石井光太	2019.6	日本実業出版社
67	見えない性的指向アセクシュアルのすべて	ジュリー・ソンドラ・デッカー	2019.4	明石書店
68	居場所がほしい 不登校生だったボクの今	浅見直輝	2018.9	岩波書店
69	カミングアウト LGBTの社員とその同僚に贈るメッセージ	ジョン・ブラウン	2018.9	英治出版
70	ウルトラ図解ギャンブル依存	樋口進	2023.11	法研
71	まるごとわかる!精神疾患	山蔦圭輔	2023.9	南山堂
72	子どものネット・ゲーム依存問題解決ガイド	森山沙耶	2023.8	Gakken
73	不眠睡眠障害治療大全	井上雄一	2023.7	講談社
74	ギャンブル依存 日本人はなぜ、その沼にはまり込むのか	染谷一	2023.7	平凡社
75	ゲーム障害再考	佐久間寛之 松本俊彦・吉川徹	2023.6	日本評論社
76	依存症と人類	カール・エリック・フィッシャー	2023.4	みすず書房
77	隠れアスペルガーという才能	吉濱ツトム	2023.3	ベストセラーズ
78	自分で押せるツボ 心と体を元気にセルフケア!	柳本真弓	2022.12	ナツメ社
79	チャイルド・デス・レビュー 子どもの命を守る「死亡検証」実現に挑む	フロントラインプレス取材班	2022.11	旬報社
80	家族が「うつ」になって、不安なときに読む本	下園壮太・前田理香	2022.9	日本実業出版社
81	すべては脳で実現している	毛内拓	2022.9	総合法令出版
82	うつは運動で消える 神経科学が解き明かした「心の不調」のリセット法	ジェニファー・ハイズ	2022.9	ダイヤモンド社

番号	タイトル	責任表示	出版年月	出版者
83	依存メンタルを力に変えるレッスン	バク@精神科医	2022.8	大和書房
84	ストレス脳	アンデシュ・ハンセン	2022.7	新潮社
85	自分自身に贈るギフト強みの見つけ方	難波寿和	2022.7	学苑社
86	うつの人のリワークガイド	五十嵐良雄	2022.6	法研
87	誤解だらけの「ギャンブル依存症」	中村努・高澤和彦 稲村厚	2022.6	彩流社
88	発達障害「グレーゾーン」	岡田尊司	2022.2	SBクリエイティブ
89	大丈夫。あなたは必ず治る	於保哲外	2022.2	素朴社
90	会社でうつにならないための7つの心の技術	くずまきたけじろう	2021.12	青春出版社
91	はじめての精神医学	村井俊哉	2021.1	筑摩書房
92	適応障害の真実	和田秀樹	2021.1	宝島社
93	「しなくていいこと」を決めると、 人生が一気にラクになる	本田秀夫	2021.9	ダイヤモンド社
94	生きづらさがラクになるゆるメンタル練習帳	バク@精神科医	2021.8	ダイヤモンド社
95	世界一やさしい依存症入門 やめられないのは誰かのせい?	松本俊彦	2021.8	河出書房新社
96	「死にたい」の根っこには自己否定感がありました。	咲セリ・咲生和臣	2021.6	ミネルヴァ書房
97	あなたが死にたいのは、 死ぬほど頑張っているから	平光源	2021.4	サンマーク出版
98	ぼくが選ぶぼくのいる場所	吉富多美	2023.7	金の星社
99	心の壊し方日記	真魚八重子	2022.1	左右社
100	薬を食う女たち	五所純子	2021.6	河出書房新社
101	人は見た目!と言うけれど	外川浩子	2020.11	岩波書店
102	マイナスの効用 不安の時代を生きる技法	五木寛之	2020.11	祥伝社
103	総務部長はトランスジェンダー 父として、女として	岡部鈴	2018.6	文藝春秋

番号	タイトル	責任表示	出版年月	出版者
104	わたしがいじわるオオカミになった日	アメリ・ジャヴォー	2022.8	バイインターナショナル
105	男の子は強くなきゃだめ?	ジェシカ・サンダース	2022.4	すばる舎
106	にげてさがして	ヨシタケシンスケ	2021.3	赤ちゃんとママ社
107	ひみつのビクビク	フランチェスカ・サンナ	2019.4	廣済堂あかつき
108	いじわるなないしょオバケ	ティエリー・ロブレイト	2009.6	文溪堂
109	子どものためのマインドフルネス2	キラ・ウィリー	2021.12	創元社
110	自分の体をお世話しよう 子どもと育てるセルフケアの心	奥田弘美	2010.7	ぎょうせい