

Teen's NEWS

ココロに効く本 悩んだとき、本を読みませんか？



本には、毎日の生活を楽しく豊かにしてくれるエネルギーがあります。自分のことや家族、友だち、学校生活…悩みはいろいろあると思います。本を読むことで、問題と向き合い、疲れた心を癒してください。

お悩み解決！

本当の「頭のよさ」ってなんだろう？

齋藤 孝／著



「頭がいい」は「脳の状態がいい」ということです。脳の働きがいい状態が増えると、目の前の状況を切り開いていく力や未来を変えていく力など「生きていく力」を持てるようになります。脳の働きを良くするためにはどうしたらいいのか、この本を読んで考えてみましょう。

10代のための疲れた心がラクになる本
長沼 睦雄／著



「細かいことが気になってクヨクヨしてしまう…」
「自分のことが好きになれない」生きづらさを抱えた10代の皆さんに読んでほしい本です。ストレスの正体や超敏感気質（HSP）についての知識を身につけ、自分の心のケアに試してください。

癒やし・元気が出る！

くじけそうになったとき 一歩踏み出したいときは、ことばの力をもらいましょう！



ぼく モグラ キツネ
チャーリー・マッケージ／著



LOVE!
レイチェル・バックホルツ／著



アスリートの心を磨く言葉
と魂を揺さぶる絶景
鈴木 颯人／著

