

読むトコ

所沢図書館新所沢分館 図書館だより

【ティーンズ版】

第15巻 | (2026.5)

Part2

2025年

展示コーナー振り返り！

前号で紹介した2025年ティーンズコーナー振り返りの後半戦！

10月から12月はどんな展示をやっていたかな？おすすめの本も一緒に紹介します！

9月~10月



『新編 銀河鉄道の夜』
(YFミ) 宮沢賢治/著 新潮社



少年ジョバンニは、親友カムパネルラと銀河鉄道に乗って旅をする。その道中、ジョバンニたちが出会ったものは……。

表題作の『銀河鉄道の夜』ほか、14編を収録。読み終わったときには、夜空を見上げたくなるかもしれません。

10月~11月



『人生が変わるゲームのつくりかた』
(Y79) 米光一成/著 筑摩書房



大人気ゲーム「ぶよぶよ」と「はあっていうゲーム」を知っていますか？実はこの二つ同じ人が考えたんです。この本ではヒットするものを作り出すコツを教えてください。他にも「ゲームズマンシップ」についてや人生のルールをかえる方法も教えてください。

11月~12月



『ごはん食べにおいでよ』(YFコ)
小手鞠い/著 satsuki/画 講談社



主人公は中学生男子。料理人だった父に見込まれて平日のご飯は主人公が作ります。おいしい料理ときどき家族、友達、音楽、文学、ときどき“いのち”ご飯を軸につながらる中学生の何気ある日々をのぞいてみませんか。

12月



『寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ』(49)
ヴィッキー・ウッドゲート/文と絵
山崎正浩/訳 創元社



ナビゲーターは猫！
「昔の人は1日2回眠っていた」「宇宙では壁に寝袋を固定してその中で眠る」など、眠りにまつわるおはなしをいっぱい紹介してくれます。
キリンは1日30分しか寝ないんですって！

2026年の展示もお楽しみに！



-新しい環境でちょっと疲れちゃったあなたに贈る-

心の声を聞く本

認知行動療法とは？

認知と行動の両方を変え、気持ちをラクにするための心理療法です。認知行動療法をおこなうと、不安にのみこまれやすい状態から徐々に変化し、新たなことにも挑戦できるようになります。

新年度が始まり、少し時間がたつたころ、最初の気合や緊張も徐々に解けていき、自分の心と向き合う時間が少しずつ持てるようになってくるころでしょうか？新しい環境に少し慣れてきた頑張った自分の心に耳を傾けてみてください。そんなヒントになるような本を今回は認知行動療法を軸に紹介します。

『子ども認知行動療法 不安・心配にさよならしよう！』(14)
松丸未来/監修 植木美江/イラスト ナツメ社



「どうしよう、大変だ」とか「失敗するかも」とか不安になっちゃう気持ちとどのように向き合えばいいのかや「不安を軽くする魔法の言葉」などが紹介されているよ。一つの物事でも見方を変えれば、いろいろなとらえ方があることを知ってみよう！

『思春期の心理を知ろう！』(37)
松丸未来/監修 PHP 研究所



ストレスを感じない人は世の中にいません。ストレスをどのように受け止めるかによってはプラスにもマイナスにも働きます。自分や友達、家族のために辛さや不安を軽くする考え方を理解してみませんか。

この本もおすすめ

- 『嫌な気持ちになったら、どうする？』(Y14) 中村英代/著 筑摩書房
『友だち関係で悩んだときに役立つ本を紹介します。』(Y15) 河出書房新社/編集
金原ひとみ/ほか著 河出書房新社
『10代のからだところの不安解消BOOK』(Y59) 田上幸治/編著 大庭真俊/著ほか 丸善出版
『図解やさしくわかる認知行動療法』(146.8/ズ) 福井至/監修 貝谷久宜/監修 ナツメ社
『認知行動療法でつくる思考・感情・行動の好循環』(146.8/シ) 清水栄司/著 法研

☆新所沢分館のご案内☆

開館時間 火曜～金曜 9:30～21:00
土日祝 9:30～17:00
休館日 毎週月曜日・月の最終水曜日
(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)

「読むトコ」 ティーンズ版 第15巻第1号
発行月：2026年5月
編集・発行：所沢市立所沢図書館 新所沢分館
(指定管理者 株式会社ヴィアックス)
〒359-1111 所沢市緑町 1-8-3 ☎04-2929-1905