

本講座に関する本のご紹介

皆さんは今、からだもこころも変化が大きい時期にいます。ありのままの自分を知っていくヒントが見つかるかもしれません。いずれも、鎌倉市立の各図書館で貸し出ししています。

	書 名	著 者 等	出 版 社
1	思春期の心とからだ図鑑	ロバート・ウィンストン／監修 名越康文／日本語版監修	三省堂
2	大人になる前に知る命のこと 心と体の変化・思春期・自分らしく生きる [なるにはBOOKS] (別巻)	加納尚美／編著	ペリかん社
3	思春期サバイバル 10代の時って考える ことが多くなる気がするわけ。	ここから探検隊／制作	はるか書房
4	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／著	日本実業出版社
5	中高生からのライフ＆セックスサバイバル ガイド	松本俊彦・岩室紳也・古川潤 哉／編	日本評論社
6	中高生のためのメンタル系サバイバルガイド	松本俊彦／編	日本評論社
7	答えは本の中に隠れている	岩波ジュニア新書編集部 編	岩波ジュニア 新書
8	図解でわかる 14 歳からの LGBTQ+	社会応援ネットワーク 著	太田出版
9	マンガでわかる LGBTQ+	パレットーク 著	講談社
10	CHOICE 自分で選びとるための「性」の 知識	シオリーヌ(大貫 詩織) 著	イースト・プレ ス
11	10 代から知っておきたいメンタルケア しんどい時の自分の守り方	増田 史 著	ナツメ社
12	マンガでわかるオトコの子の「性」思春期男 子へ 13 のレッスン	染矢明日香 著	合同出版
13	保健室経由、かねやま本館。	松素めぐり／著	講談社

思春期のこころやからだのことで、気になることや困ったことがあれば、お話聞かせてくださいね！

一緒に考えましょう(^-^)/ 鎌倉市こども家庭相談課 保健師 ☎0467-61-3945

✉kokatei-phn@city.kamakura.kanagawa.jp