



つらいとき、助けになる本



つらいときや苦しいとき、悩みの内容をインターネットで検索したり、YouTubeやTikTokなどで関連した動画を観る人も多いようです。でもネット情報を鵜呑みにするのはちょっと待って！参考になることも多いですが、一部には誇張表現や不確かな情報があり、余計に不安になったり、つらさが解消しないこともあります。自分のつらさに向き合う方法として、時間や手間はかかりますが、本を読むことや、生身の人に相談することも、カウンセラーとしてはおすすめしたいと思います。

実は相談室には、学生向けに用意している本が多くあります。今回はその中から一部をご紹介します。すべて貸出が可能です。読んでみたい方は相談室まで！

「メンタルクエスト 心のHPが0になりそうな 自分をラクにする本」

鈴木裕介



「人生はRPGに似ている」
医師である著者が『ハードモードな人生から抜け出すヒント』をまとめた本。精神医学や心理学の理論を、ゲーム用語など親しみのある表現で説明しています。

「それでいい 自分を認めて ラクになる対人関係入門」 水島広子、細川貂々

「病気ではないが生きづらい」という人に向けた本。対人関係療法の日本第一人者である精神科医と「ツレがウツになりまして」の漫画家による共著。ほとんどが漫画で進んでいくので読みやすくなっています。

「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

友達、恋愛、家族、自分自身の事で悩んでいる人へ。苦しい体験をすると、自分を責めたり、価値のない人間だと感じる場合があります。そんなときこそ「自分は守られるべき存在」と気づいてほしい。それが著者の願いだそうです。



「ブラックバイトに 騙されるな！」 大内裕和

アルバイトで悩んでいる学生へ。「それ、ブラックバイトかも!？」
著者は「ブラックバイト」という言葉の生みの親。近年の大学生の経済事情やブラックバイト出現の社会的背景、対処法まで幅広くまとめられた一冊。



HPはこちら↓



湘南キャンパス
相談室

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp



～相談室にはこんな本があります～



- ・メンタルクエスト
心のHPが0になりそうな自分をラクにする方法
- ・10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法
- ・大学生のストレスマネジメント
- ・セルフケアの道具箱
- ・いじめのある世界に生きる君たちへ
- ・ブラックバイトに騙されるな！
- ・やる気に頼らず「すぐやる人」になる37のコツ
- ・それでいい 自分を認めてラクになる対人関係入門
- ・傷ついたあなたへ
DVトラウマからの回復ワークブック
- ・愛する、愛される
～デートDVをなくす若者のためのレッスン
- ・大学生のためのメンタルヘルスガイド
- ・大学生が出会うリスクとセルフマネジメント
- ・なぜ伝わらないのか、どうしたら伝わるのか
- ・折れない心のつくり方
- ・発達障害の人が上手に暮らすための本
- ・発達障害の人が上手に働くための本
- ・発達障害の人が上手に勉強するための本
- ・発達障害の人のための上手に人付き合いができるようになる本
- ・大学生の発達障害
- ・発達障害の大学生のための
キャンパスライフQ&A
- ・さあ、どうやってお金を稼ごう？
LD、ADHDの人のための将来設計ガイド
- ・僕には数字が風景に見える
- ・うつと不安の認知療法練習帳、ガイドブック
- ・どーすんの？私
- ・その後の ツレがうつになりまして
- ・統合失調症日記
- ・統合失調症日記2
- ・統合失調症がやってきた