



# 香里ヶ丘

2024年 秋号

# ティーンズ通信

10代の方へおすすめの本やニュースを発信する  
「香里ヶ丘ティーンズ通信」秋号です。  
朝晩涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。  
秋といえば「〇〇の秋」が沢山ありますね！  
本を通していろいろな秋を楽しむのはいかがでしょう？



## 『刑事(デカ)メンタル』

森 透匡 / 著

出版社：ダイヤモンド社

出版年月：2021年2月



メンタルを強くしたい！と思っても、どうやったら強くなるのか分からないですよね。強い精神力があってこそ成り立つ職業「刑事」だった著者が、さまざまな実際のエピソードを紹介。  
凶悪犯罪に立ち向かう時、長時間の取り調べ、手ごわい詐欺師との会話、  
また、怖い上司から叱られた時、自分の失敗にめげてしまいそうな時・・・など  
どんな風に自分のメンタルを立て直し、成長させたかを、明るくユーモラスに教えてくれます。笑いながら、楽しく強くなろう！

スタッフおすすめの1冊

## 『繊細すぎてしんどいあなたへ

HSP相談室』

串崎 真志 / 著

出版社：岩波書店

出版年月：2020年5月



「HSP」という言葉は、近年、本やSNSでも目にすることが増えてきました。そのため、なんとなく聞いたことがある人もいることでしょう。Highly Sensitive Personの頭文字を取った略語で、「とても繊細な人」という意味です。この本では、HSPにどのような特徴があるのか、またそれぞれの特徴を持つ人が生きやすくなる対処法について10代の方に向けて分かりやすく書かれています。繊細な人だけでなく、繊細な人への接し方を知りたい人や心理学に興味がある人にもおすすめです。



第4回

# ティーンズ通信アンケート結果発表！

香里ヶ丘図書館を利用してくださるティーンズ世代のみなさんに、大人からの素朴な疑問をアンケートで答えてもらうこのコーナー。

今回の質問は。。。

香里ヶ丘ティーンズが選ぶ！『香里ヶ丘図書館大賞』

## 大賞（同率1位）

『アオハルの空と、ひとりぼっちの私たち』 櫻いいよ/著

『世界は「」で満ちている』 櫻いいよ/著

『変な絵』 雨穴/著

『また、同じ夢を見ていた』 住野よる/著



アンケートにご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

普段本を読まない方や次どの本を読もうか悩んでる方…

ぜひ、この機会に香里ヶ丘ティーンズおすすめの本を読んでみてください！

香里ヶ丘図書館ホームページ <https://www.korilib-hirakata.com/>



<https://www.facebook.com/korilib/>



<https://www.instagram.com/korilib/>



<https://www.korilib-hirakata.com/>

