

進路や学び、将来の可能性を広げる中高生向けのブックリスト、 「ヤングアダルトBOOKS」シリーズ、待望の第六弾！

中高生のための 自己啓発を考える本

ヤングアダルト
BOOKS 6

自己肯定感、発想の転換、進路や夢、セルフマネジメントなど
自己啓発を多様な切り口から考えることは、前向きな行動のきっかけに。
自分を知り、自分らしく生きるためのテーマに出会える中高生のためのブックガイド

「ヤングアダルトBOOKS」シリーズは……

中高生を中心とするヤングアダルト世代に向けた、進路選択や社会理解を深めるための書籍をテーマ別に紹介するブックリストです。中学校・高校図書館や公共図書館のヤングアダルトコーナーなどで、進路や未来を考える一助として活用いただける一冊です。



● DBジャパン A5・152頁
定価9,790円 (本体8,900円+税10%)
ISBN 978-4-86140-602-7

『中高生のための 自己啓発を考える本』とは？

「自己啓発について考える」「自分の感情や心と向き合う」「自己啓発に関連した学問や理論」のジャンルごとに気になるキーワードから本が探せる！

〈例〉

- ☑ 「回復力、レジリエンス」について書かれた本
- ☑ 「対人スキル」を学べる本
- ☑ 「自己肯定感」を深く知ることができる本
- ☑ 「心理学」のことが学べる本

2 010～2023年に自己理解、他者理解、メンタルケア、哲学・心理学に関して書かれた本から、気になるキーワードから書籍を探ることができる図書館のレファレンスツール。テーマ・ジャンルは、「自己啓発について考える」「自分の感情や心と向き合う」「自己啓発に関連した学問や理論」の項目を収録。

● 事例見本

自己啓発について考える＞価値観

「「空気」を読んでも従わない：生き苦しさからラクになる」 鴻上尚史著 岩波書店 (岩波ジュニア新書) 2019年4月
「101人が選ぶ」っておきの言葉——14歳の世渡り術 河出書房新社編 河出書房新社 2017年1月
「YOUがかけがえない君へ：バスケットを通じて学んだ人生で一番大切なこと」 阿部学著 ライティング 2011年8月

自己啓発について考える＞コミュニケーション、触れ合い

「く自分らしさ」って何だろう？：自分と向き合う心理学 榎本博明著 筑摩書房 (ちくまプリマー新書) 2015年6月
「弱いロボット」の思考：わたし・身体・コミュニケーション 岡田美智男著 講談社 (講談社現代新書) 2017年6月
「あざとい」伝え方入門 山本御稔著 日経BP日本経済新聞出版本部 2022年1月

自分の感情や心と向き合う＞意思決定

「判断するのが怖い」あなたへ：発達障害かもしれない人が働きやすくなる方法 佐藤恵美著 ディスカヴァー・トゥエンティワン (ディスカヴァー・携書) 2020年7月
「10代で知っておきたい「同意」の話：YES、NOを自分で決める12のヒント——14歳の世渡り術プラス」 ジャスティン・ハンコック文；ヒューシャ・マクアリー絵；片澤恵訳；高里ひろ訳 河出書房新社 2022年1月
「20歳の自分に伝えたい知的生活のすゝめ」 齋藤孝著 SBクリエイティブ (SB新書) 2022年4月

自分の感情や心と向き合う＞克服

「コミュ障」だった僕が学んだ話し方 吉田照美著 集英社 (集英社新書) 2017年12月
「いじめ問題をどう克服するか」 尾木直樹著 岩波書店 (岩波新書 新赤版) 2013年11月
「こころの復興」 アルボムツレ・スマナサーラ著 イースト・プレス (イースト新書) 2013年7月

自己啓発に関連した学問や理論＞心理学

「く自分らしさ」って何だろう？：自分と向き合う心理学 榎本博明著 筑摩書房 (ちくまプリマー新書) 2015年6月
「こころ」はいかにして生まれるのか：最新脳科学で解き明かす「情動」 櫻井武著 講談社 (ブルーバックス) 2018年10月
「さみしさ」の力：孤独と自立の心理学 榎本博明著 筑摩書房 (ちくまプリマー新書) 2020年5月

好評既刊

「中高生のための国際理解を深める本 (ヤングアダルトBOOKS4)」

● 2025年刊 A5・148頁 定価9,790円 (本体8,900円+税10%)
ISBN 978-4-86140-588-4

「中高生のためのデジタル・AI知識を深める本 (ヤングアダルトBOOKS5)」

● 2025年刊 A5・162頁 定価9,790円 (本体8,900円+税10%)
ISBN 978-4-86140-600-3



取扱書店



DB Japan Corp., Inc.

発行 DBジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-5-1

TEL : 03-6304-2431 FAX : 03-6369-3686 <https://www.db-japan.co.jp/> E-mail : books@db-japan.co.jp