

10代まっただなかにいるあなたの読書案内です。  
Y・A通信で紹介されている本はすべて、東広島市立図書館で借りることができます。



↑小田野 アミーゴさん ありがとう！

## PICK UP 現代キーワード&gt;&gt;

早いもので、2025年ももう終盤。日に日に寒く、日が短くなってきて、ただでさえなんなく落ちこみがちのところ、暗いニュースや誰かの炎上がりが目について、心がすりへついていないだろうか。心が疲れてしまうと大変だ。いちいちへこむし、やる気は出なくなるし、未来に希望も持てなくなる。そうなる前に、自分の心を守ってあげよう。

メンタルヘルス系の本は最近花ざかりと言っていいほどたくさん出ている。その中から自分に合った方法、自分に似たスタンスの本が見つかれば、一時の落ち込みとはひとまず上手につきあえそうだ。

# 自分の心は自分で守る

December.2025

No.

156



本紙は、東広島市立図書館HPにも掲載中！  
「図書館からのおたより」をチェック！

でも長風呂したり美味しいものを食べたりといった、言ってしまえば小手先のスキルだけでは乗り切れない挫折や悲しみが、いつかやつてくるのではないか。冷たい北風に吹かれると、ふとそんな不安がよぎる日が、たぶん誰にでもある。そして大人になれば、そういうことは、実際ある。それも、わりと誰にでも。

だから10代の今のうちに、心を強く持つためのお手本に出会っておきたい。それは身近な人でもいいし、好きなアニメのキャラでもいい。今回は、心の強さを言葉少なに示してくれる詩を紹介する。

敗戦で今までの価値観が何もかもひっくり返ったことを契機に、これまでの人生を変えて詩作を始めた女性がいる。茨木のり子、当時24歳。約半世紀後に73歳で出した詩集『倚りかからず』が異例のヒットとなり、過去の詩集も注目された。そのうちの1冊が、今回紹介する『自分の感受性くらい』。初めて読むと、ぴしゃりと叱られたような、少し強い言葉のような印象を持つかもしれない。でもドキッとするのは、自分に何か心当たりがあるから。自分にもこんなところがあると、受け止められれば今はそれでじゅうぶん。「あんな詩があった」と心のどこかに留めておいてほしい。この先いつか深く傷ついたとき、一見厳しく思えたこの詩が実は、立ち上がる手助けになった……なんてことが、あるかもしれないから。

## 『自分の感受性くらい』

茨木 のり子/著

花神社

911.5/イバ

絵のない表紙、あえて紹介しません。

手に取ったときの凜としたたずまいを、

ぜひ感じ取ってみてほしいです。

## 新着図書案内

## からあげは悪魔をも魅了する



『2階の悪魔さん  
地獄への帰り方、探してます。』

B913/タニ

世紀末の日本へ召喚された地獄の侯爵アヴァナスは、召喚者に置き去りにされ地獄に帰れなくなった。それから24年、召喚者を探し続けるアヴァナスは弁当屋の2階で慎ましく暮らしていく…。『カクヨムネクスト』連載を加筆修正。  
(TRC MARCより)

## &lt;図書館員のおすすめポイント&gt;

日本へと召喚されたものの、召喚者に置き去りにされたアヴァナス。そんな彼の心を掴んだのはとある弁当屋のからあげだった。ところどころに垣間見える悪魔らしいアヴァナスにぜひご注目。

## アートの歴史をたどってみよう



『年表でたどる世界まるごとアート図鑑』  
ドーリング・キンダースリー  
宮下 規久朗/水島 ばぎい/編集  
日本語版監修/社編集部  
B「出版 70/ネン

ヨーロッパ、アメリカ、アフリカ、アジア、日本…。世界じゅうにあふれる人類のアートの歴史を年表にそってたどってみよう！太古の洞窟壁画から現代アートにいたるまで、500点以上の美術作品を掲載した世界の美術史図鑑。(TRC MARCより)

## &lt;図書館員のおすすめポイント&gt;

さまざまな時代・ジャンル・国のアートが紹介されているので読み応えがある。時代が進むにつれて、技法が増えていくものの面白い。ぜひ、お気に入りの作品を見つけてみてほしい。

## 「体力おばけ」と言わされた！



澤木 一貴/著  
KADOKAWA 監修  
780/サワ

身体を動かす力と病気やストレスに打ち勝つ力を兼ね備えた体力おばけになろう！特に「体力がない」と感じている人に向けて、無理なく、確実に体力を高めていく方法を紹介する。(TRC MARCより)

## &lt;図書館員のおすすめポイント&gt;

体力があると人生楽しく過ごせるらしい。「動くこと」が急速に失われつつある現代にこそ、体力をつけるメリットと仕組みを理解して人生の質を底上げしていこう。

## INFORMATION

Check it up!



もうこどもじゃない まだおとなじゃない みんなのための読書案内  
Y・A通信が図書館HPでも見られます。

YA通信 東広島



## 職場体験企画

職場体験に来てくれた中学生が  
オススメ本のポップを作ってくれました！

# 高屋中学校

『なぜ僕らは働くのか  
君が幸せになるために考えてほしい  
大切なこと』  
36/ナゼ  
池上 彰/監修  
学研プラス



### 『かがみの孤城』

913/ツジ  
辻村 深月/著  
ポプラ社

### 『かがみの孤城』

### 『かがみの孤城』

913/ツジ  
辻村 深月/著  
ポプラ社

9/17 (水) ~9/19 (金)



### 『雷獅子の守り』

913/オジ  
尾白 未果/著  
中央公論新社



### 54字の百物語

この本は、みじかい時間でも、読むことができるのですよ！  
家族や友達といっしょに54字の物語をながら読んでみませんか？  
おもしろいニャ  
したいなら、この本を編著氏田雄介 武田侑大

### 『54字の百物語』

意味がわかるとゾクゾクする超短編小説  
913/ゴジ  
氏田 雄介/編著  
武田 侑大/絵  
PHP研究所

お待ちして  
います！



## Information



- ★YA通信、For YAで紹介された本など、図書館に新しく入った中高生向けのおすすめの本を紹介します！
- ★参加される方は「恋」にまつわるおすすめ本を持ってきてください。
- ★対象 13歳以上どなたでも（定員 10名）
- ★日時 2025年9月28日（日）14:00～16:00
- ★場所 東広島市市民文化センター2F 研修室1
- ★申込 2025年9月7日（水）15:00 窓口 or 電話にて受付開始  
サンスクエア児童青少年図書館 082-424-3899

## イラスト大募集！

（応募方法）サンスクエア児童青少年図書館の応募箱に入れるか、各図書館のカウンターまで持参してね♪  
締切は1月8日（木）まで！！（サイズ）縦70mm×横110mm

# 向陽中学校

『ソードアート・オンライン 1』  
ヤ B913/カワ  
川原 碓/著  
アスキー・メディアワーカス



9/24 (水) ~9/26 (金)

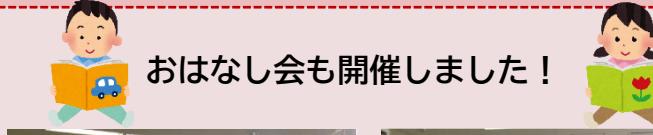
### ゲームの世界

ソードアート・オンライン  
アイスクラード  
ナカ・川原 碓/著  
アスキー・メディアワーカス

この本は主人公たちがゲームをしていました！HPが0になると現実世界でも死んでしまう。これからどうなるか、わくわくする冒険を楽しんでください。

### 『味噌汁令嬢と腹ペコ貴族の おいしい日々 1』

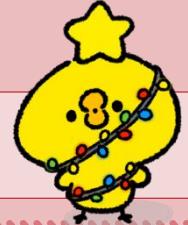
ヤ 913/イチ  
一ノ谷 鈴/著  
nima/イラスト  
フロンティアワークス



おはなし会も開催しました！



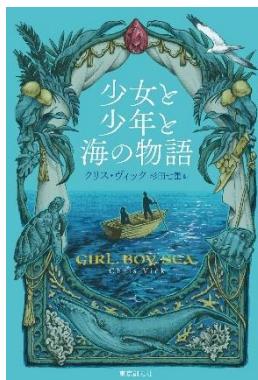
中学生のみなさん！！  
職場体験お疲れさまでした！！



## ～お気に入りの一文、教えてください！～

2025年9月28日 14:00～ 開催しました！

読書会では、本を読んでいて、「この一言がよかった」などの印象に残っている一文を紹介しあいました。とても盛り上がり、関連本の展示も好評でした。



『少女と少年と海の物語』  
参加者紹介本

クリス・ヴィック/著  
杉田 七重/訳  
東京創元社 ヤ 933/ヴィ

激しい嵐で乗っていたヨットが転覆。小さな手漕ぎボートで漂流していた少年ビルは、やはり嵐で遭難したらしいペルペル人の少女アーヤと出会う。极限状態のなか、アーヤが語る物語の力がビルの心を救い…。〈TRC MARC より〉

表紙のイラスト大募集！！次回2月発行157号のテーマは♪



にゃんにゃんにゃんこ