

新学期を迎える子どもの“胸の奥の悩み”に寄り添う1冊
スタンフォード大学・オンラインハイスクール校長監修
『きみの悩みに答える
10歳からの哲学の言葉 160』

2026年3月27日（金）発売

JTBグループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社JTBパブリッシング（東京都江東区、代表取締役 社長執行役員：盛崎宏行）は、『きみの悩みに答える 10歳からの哲学の言葉 160』（星友啓 監修）を2026年3月27日（金）に発売いたします。



■心が軽くなる新時代の「心の辞典」登場

4月は、子どもたちの悩みが最も増える季節です。新しい環境に適応しようとする一方で、不登校、いじめ、友だち関係、勉強、孤独、将来への不安が一気に押し寄せる時期とも言われています。本書は、そんな子どもと、その保護者に寄り添う一冊です。

子どもたちが胸に抱える“言葉にならない悩み”に、世界の哲学者と心理学者の新しい視点を紹介します。監修者はスタンフォード大学・オンラインハイスクール校長の星友啓氏。アメリカの教育現場で「いま、子どもに必要なのは“哲学”である」という考えのもと、哲学を唯一の必修科目として教えています。今、非認知能力（自信、考える力、立ち直る力）を育てる教育が世界的に注目されており、新年度のスタートにふさわしいテーマです。

<内容紹介>

本書は、小学生～中学生から集まったリアルな悩みへの答えを、哲学者・心理学者の視点から短くわかりやすく届ける「心の辞典」です。新学期や新学年に進級時に特に増える悩みや不安をとりあげ、古今東西の哲学者の言葉を元に考え方のヒントを紹介します。

- 例 友だち関係のスタート
- 新しいクラス環境への適応
- 勉強や先生との関係
- 自信の揺れや孤独感



コラムでは、「生きぬく力がアップする」星先生のワンポイント授業も掲載。実際にスタンフォード大学オンラインハイスクールで生徒に伝えている心の筋トレ方法を紹介しています。

読み方は辞典形式。1～2 ページ完結のため、気になるテーマをすぐ引いて読めます。読書が苦手な子にも読みやすい構成です。

■監修者・星友啓氏 コメント

— 「「当り前」に従うのがつらい時、自分だけ遠回りしているような気持ちになるかもしれない。でも、ルールに無理やりやらされるんじゃなくて、自分で疑問を解決して行動すると、人には「できた！」っていう気持ちが生まれるんだ。この「できた感」が持てた時、人は「ハッピーだな」って思えるんだよ。きみにはそのハッピーなしゅん間をたくさん感じてほしい。—

— 「自分とは違う考えだけど、こんなふうを考える人もいるんだな」と知るだけでも、人の心は軽くなる。きみの悩みを解決する手助けになってくれるはずだ。—

本書（はじめに より）

■教育の専門家からも推薦されています

「ん？なぜ？どうすればいい？日々の小さな疑問を丁寧に考え抜けば、人生は楽しくなる！！」
（花まる学習会代表・ベストセラー作家 高濱正伸氏）

「クラスで悩んでいる子に渡したくなる。たった数行で子どもが表情を変えることがある、そんな本です」（小学校教諭）

■子どもや保護者の声も届いています

「学校に行くのがイヤだと思った時に、なんとかなるかなと思えて、気が楽になった」（小学5年生）
「子どもが友人関係で悩んでいて、どう声をかければいいのかわからなかった。その時に親の私が救われて、子どもと一緒に話すきっかけになった」（保護者）
「日本以外の考え方が違って、それでもいいんだなと思えて少しホッとした。アメリカの学校にも行ってみたい」（小学校6年生）
「実は、哲学の授業が、一番役にたった」（スタンフォード大学・オンラインハイスクール卒業生）

<書誌概要>

【書名】『きみの悩みに答える 10歳からの哲学の言葉 160』

【監修】星 友啓

【定価】2,200円（10%税込）

【仕様】A5判、272ページ

【発売日】2026年3月27日（金）

【発行】JTBパブリッシング

【販売】全国の書店、ネット書店

【Amazon】<https://www.amazon.co.jp/dp/4533171672>

<お問い合わせ先>
JTBパブリッシング ブランド戦略室 pr-team@rurubu.ne.jp