

身近に男女共同参画 みんなの“知りたい”をバックアップ！

## おすすめ★BOOK

『素敵にサイエンス：先生編  
かがやき続ける女性キャリアを目指して』407/外  
(田中若代濑編著 近代科学社 2009年)

### 女の子だから理系は苦手？

本書では、科学、化学、物理など理系科目を学校や博物館で教えている女性たちが登場。

理系科目に興味を持ってもらおうと、工夫した授業の様子や、学校で行っている講座などを紹介しています。

「理系を学んで楽しい!」「理系を好きになってほしい!」という先生たちの想いが伝わってきます。



学校では、国語や数学など各教科ごとに教員の性別に偏りがあるとのこと。著者はこういった分野ごとの性別の偏りは、男性だから・女性だからという適性の問題ではなく、昔からのイメージではないか、と考えます。

“女だから・男だから”にとらわれず、自由に学んでほしい」というメッセージが込められた本です。

自分らしさ



『スマレひめのにわづくり』

ハーウィン・オラム/文

スーザン・バーレイ/絵 評論社 2001年

庭師のリヨンさんの仕事を手伝ったスマレひめは、自分の庭がほしくなりました。ピアノを弾いている時も、夕食の時も、スマレひめは庭のことで頭がいっぱい。設計図を書き、リヨンさんたちと庭を造り始めます。泥だらけになりながら、自分で庭を造ったスマレひめがかわいらしい本です。

父親の育児



『おやすみアルフォンス!』

ゲニツラ・ベリイストロム/作

偕成社 1981年

夜になってもアルフォンスは眠くなりません。パパにお話を読んでもらっても、歯を磨いてもらってもまだ眠くなりません。なかなか眠らないアルフォンスのくまのぬいぐるみを探しながら、パパは眠ってしまいました。子どもの眠る準備を手伝っているパパが素敵です。

エンターテインメントの視点で楽しむ  
絵本

# 特集

# “プチうつ”と上手につきあう方法



## “うつ”を上手にコントロール

『女はみんな「うつ」になる』493.7/カヤ (香山リカ 中央法規出版 2009年)

恋愛、仕事、結婚、子育て…、社会が女性に求める姿が多様化するなか、“プチうつ”の女性が激増しています。“うつ”を上手にコントロールすることは、現代女性の幸せの秘訣。

“うつ”について知り、考えることで、備えることのできる1冊です。

## うつ病を正しく理解する

『女性のうつ病がわかる本』493.7/ヒラ (上島国利灘監修 法研 2006年)

働く女性、主婦、子育て期、更年期など、女性特有のライフサイクルやライフスタイルに基づく、様々なうつ症状を紹介します。家族や職場の人がすべきこと/してはならないことなど、周囲の人々に役立つ情報も。うつ病への正しい理解を深めることができます。



## ストレスに負けない心と体をつくる秘訣

『女性のうつがわかる：もしかして「うつ」？と思ったら読む本』

493.7/ジョ (姫野友美灘監修 大泉書店 2006年)

うつ病とは、心と体がバッテリー切れの状態のこと。さまざまなストレスによって疲れた、心身のエネルギーが低下しているのです。本書では、わかりやすいイラストで、うつのメカニズムや症状、ストレスに強い心と体をつくる秘訣(3つの“メイク”)を紹介。うつとの上手につきあい方がわかります。



## 司書のビデオ日記

## ～ 女友達の巻 ～

すべて個人貸出のビデオです。

『フォーエバー・フレンズ』(1988年 123分)  
クラブ歌手CCと弁護士志望のヒラリーは幼い頃からの親友同士。ヒラリーは平穏な家庭生活を選び、CCがステージで名声を得た時、2人の関係は…。

『マグノリアの花たち』(1989年 141分)  
アメリカ、ルイジアナ州の小さな町で暮らす6人の女たち。愛と死と新しい生命を通して女たちの絆は、さらに深く結ばれていく。

『ボーイズ・オン・ザ・サイド』  
(1995年 117分)  
似ても似つかない3人の女たちがひょんなことから一緒に旅をすることに。それぞれに事情を抱えながらも自分に正直に生きようとする。

『ミナ』(1993年 129分)  
考え方や生き方が全く違うミナとエテルは、依存し合ったり、傷つけ合いながらも親友として成長していく。大人になり、2人の友情の結末は…。

うつ病が“心のカゼ”に例えられるのは、「誰でもかかる可能性がある」から。

上手くつきあっていくために、まずは知ることからはじめましょう。（菊川）



### 心のすっきり状態を保つための9か条

『女性が「ストレスを感じたら」読む本』498.3/カモ（鴨下一郎 新講社 2008年）

ストレスが原因で、思わぬ失敗を招いたことはありませんか？この本は、「心のすっきり状態を保つための9か条」で、日々の生活の中でのストレスを予防するために心がけることを提案します。どれかひとつ、自分にあった方法を実践してみるチャンスです。

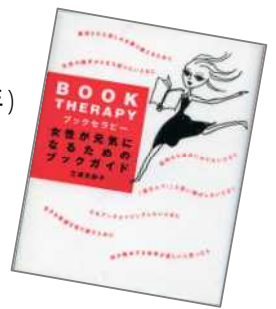


### 本には心を癒す力がある

『ブックセラピー：女性が元気になるためのブックガイド』

904/ミ（三浦天紗子 アンドリュース・プレス 2004年）

「本には心を癒す力がある」、そう、読書は自分でできるセラピーです。感動で心を動かす体験は、あなたの心のもやもやを解放してくれます。その時の気分にあわせて楽しめる、疲れた心に効く本がいっぱいの1冊です。

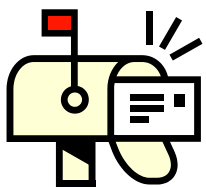


### からだは心で、心はからだ

『ぼーっとしようよ養生法：心のツボ、からだのツボに・・・』

498.3/タ（田中美津 毎日新聞社 1997年）

「からだは心で、心はからだ」と考える著者は鍼灸師。東洋医学の基本的な考え方とともに、日ごろのちょっとした工夫でできる養生法を伝授します。心とからだの健康のために、気持ちよい日々を過ごすためのコツを自分のものにしませんか？



Q：昨日の新聞は読める？

みんなの

なんでも  
質問  
受け

A：はい、ご覧いただけます。

11月から2階図書室前に“2階ロビー”を新設し、過去の新聞をご覧いただくことが可能となりました。これまで図書室内で、前日夕刊と当日朝刊しかご覧いただけなかった新聞7紙を、前々日夕刊と前日朝刊分までご覧いただくことができます。

その他にも2階ロビーには、あざれあのちらしや情報誌、図書室をもっと便利に使ってもらうためのブックリストなどを配布しております。

ぜひお立ち寄りください。

# あざれあ 復刻本ギャラリー

## 長谷川時雨全集：復刻版

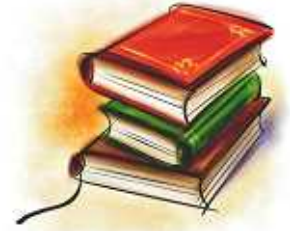
F918.6/ハ 第5巻/付録1巻あり

発行年：昭和16年～昭和17年

出版社：日本文林社（復刻：不二出版）

戦前、劇作家・小説家・評伝作家として第一線で活躍してきた長谷川時雨の作品集。日本初の女性劇作家である彼女の戯曲（デビュー作）、女性史の先駆けともいえる美人伝などを収録している。

また、編集や装丁は、岡田八千代や藤田嗣治など、そうそうたる顔ぶれが担当し、交友の広さをうかがうことができる。



### 蔵書点検のお知らせ

平成22年2月1日（月）から2月10日（火）まで、蔵書点検のため、休室とさせていただきます。期間中の返却は、あざれあ東側1階入り口にあるブックポスト、または郵送（送料は利用者負担）にて受け付けます。ご不便をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

\*あざれあ図書室では、より良いサービスを行うために2年に1度蔵書点検を行っています。

### ドメスティック・バイオレンスのBOOKリストができました

DVに関する情報を8つのテーマで紹介したブックリストができました。

“DVってなに？” “被害にあっている人へ” “支援者の方へ” など、様々な立場の人にに向けた、本やwebページなどの情報をコンパクトにまとめました。あなたのほしい情報がきっと見つかります。

チャレンジ応援ブックリスト、離婚関連ブックリストと共に図書室前の「2階口ビー」で配布しています。情報は、随時更新していきます。ぜひご利用ください。

### \* \* \* ご利用案内 \* \* \*

開室時間は？ 平日9:00～18:00、土日9:00～17:00

休室日は？ 第1・3・5日曜日、祝日、年末年始、図書整理日

平成22年4月より祝日も開室します

貸出は？

\* 図書5冊、ビデオ2本 2週間

\* 貸出カードが必要です。現住所・生年月日を確認できる証明書をお持ちのうえ、カウンターにお申し出ください。

静岡県男女共同参画センター2F あざれあ図書室

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1

TEL: 054-255-8763 / FAX: 054-255-8759

Mail: library@azarea.pref.shizuoka.jp

URL: <http://azarea.pref.shizuoka.jp/tosho/azareatosyo.htm>

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■ 休室