



心を守る

あざれあ
図書室通信
No.87/2020.2

あなたと情報をリンク！男女共同参画をもっと身近に！

どんな気持ちも大切



気持ちの本

K141.6/ㇿ
もりたゆり // 著
童話館出版 2003年

うれしい、悲しい、さびしい、楽しい、こわい、しあわせ。どんな気持ちもあなたの心の状態を知らせてくれる大切なものです。自分の気持ちを言葉にして誰かに伝えると、嬉しさは2倍に、悲しさは半分になりますよ。気持ちを伝える感情表現の方法を教えてください本です。

傷ついた心をなおす



ボクの冒険のはじまり

: 家のケンカはかなしいけれど…
K371.4/ﾌﾟﾙ
プルスアルハ // 著
ゆまに書房 2015年

安心できない家庭で育つ主人公リクは、親がけんかをしたり、暴力をふるわれたりするのは自分のせいだと自分を責めて苦しみます。

傷ついた子どもが自尊心を取り戻すにはどうしたらよいでしょうか。ヒントは「はちみつ入りのホットミルク」、本の中から見つけてくださいね。

自分の思いを伝える

イラスト版 子どものアサーション

K361.4/ㄥ
園田雅代 // 監修・編著
合同出版 2013年



アサーションとは「自分の気持ちをなるべく正直に、その場にあった適切な方法で伝えようとする自己表現」のこと。自分だけでなく、相手の気持ちも大切にすることができます。友だちづきあいや家族との関係など、子どもがコミュニケーションで困った時に役立つ1冊です。

ストレスから心を守る

10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方

K146.8/ﾐｽ
水島広子 // 著
紀伊国屋書店 2014年



SNS とのつき合い方、友達や親との関係、自分のこと…、10代が抱えるさまざまな悩みに対人関係療法の第一人者が答えます。“イヤな感情の役割”や“自分を主語にする”など、自分らしく生きるための「心の原則」を知れば、大人になってからもずっと生きやすくなりますよ。

自分の気持ちと向き合い、思いを言葉にすることは、あなた自身を大切にし、あなたの心を守ることに繋がります。子どもの頃から身につけたい“心の守り方”のコツをご紹介します。



なんでも質問箱

Q：図書室へ行かなくても、新しい本や
どんな展示をしているのか知りたい！

A：あざれあ図書室メールマガジンの
購読がおすすめです！

毎月 10 日頃に配信している「あざれあ図書室
メールマガジン」。新着本や展示情報・イベン
トのほかにも、人気雑誌の最新号が届く時期な
ど、お得な情報をお知らせしています。

ぜひ、ご購入くださいね！

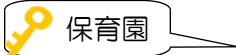
●配信を希望される方●
件名に「お名前」「図書室メール
マガジン希望」を入力して、
こちらまで送信してください。



※お知らせいただいた個人情報は「あざれあ図書室
メールマガジン」の配信のみに使用いたします。

シエンダーの視点で楽しむ 絵本

あざれあ図書室の
コア・コレクションを
ご紹介します！



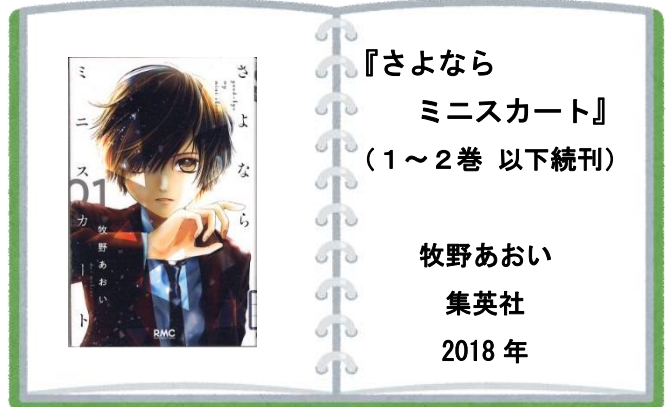
『おむかえ』

ひがしちから
佼成出版社 2015 年



お母さんが大好きなこたろうくん。入ったばかり
の保育園でお母さんとバイバイするのが悲しくて
朝からずっと泣いていましたが…。悲しみを全身
であらわすこたろうくん、優しく見守る先生やお
友達、お迎えにきてぎゅーっと抱きしめるお母さ
ん、みんなの気持ちにホッとする絵本です。

あざれあ コミックダイアリー



『さよなら
ミニスカート』
(1～2巻 以下続刊)

牧野あおい
集英社
2018 年

女性なら誰しも心当たりがある、性暴力を語るど
きにまとわりつく“空気”。第1話の「スカートは
あんたらみたいな男のために 履いてんじゃねえ
よ」が大きな反響を呼んだ作品。痴漢やスクール
セクハラなど、身近にある性暴力を盛り込みなが
ら、主人公の心の傷と再生を描きます。

お子様連れ 大歓迎♪ 冬のキッズコーナー！

◆◆キッズコーナーがパワーアップ！

昨年 11 月から常設となったキッズコーナーが
パワーアップ！
子どもが声を出しても大丈夫！
子育て関連本が勢ぞろい！
ご家族そろってお越しくださいね。

◆◆折り紙で富士山を作ろう！

2月23日は富士山の日。
折り紙で富士山を作ってみませんか？
小さなお子様でもとっても簡単！
思わず誰かに自慢したくなりますよ♪

※カードをお持ちの方に限ります。



今年度 最後のブックフェア！

◆◆日時：3月19日（木）～22日（日）

今年度最後の開催は、掘り出しモノが待っているか
も？お見逃しなく！

静岡県男女共同参画センター2階 あざれあ図書室

★開室時間★ 平日 9:00～18:00、土日祝日 9:00～17:00

★休 室 日★ 第1・3・5日曜日、図書整理日(3/31)

★貸 出★ 図書・雑誌5冊、ビデオ・DVD2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ください。

〒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-navi.jp

URL：https://www.azarea-navi.jp/library/



【編集後記】

「言わなくても気づいてよ」は
こちらの怠慢だなと夫婦喧嘩
のたびに反省…。気持ちを言
語化することの大切さを実感
しています。(菊)