

乗り越えて生き抜く力、きっとあなたにも

夢に向かう努力が充実の日々へと導いてくれます。

※書籍右横の番号はセンターでの検索番号です。



あなたの身近な人が 「新型うつ」かなと思ったとき読む本

2010年 すばる舎
倉成央(著)

[300-7]

20～30代の若年層に比較的多い「新型うつ病」。他責傾向、嫌なことは避けるなど、「従来型うつ病」とは全く違った特徴があり、身近にいる人の戸惑いやお互いのコミュニケーションを難しくしている。

まずは「新型うつ病」について理解を深める。そして本人とどう接したらよいのか、どんな言葉をかけるとよいのか、従来型と比較してコミュニケーション・スタイルを紹介。本人が自分でできるよう、周りが支援し思いやりを示すことで、お互いに平穏な日常生活を取り戻せるのではないかと。(かかし)



男がつらいよ

2015年 KADOKAWA
田中俊之(著)

[500-1]

「男は泣いてはいけない、弱音を吐いてもいけない」という思い込み。もしかすると心のうちに流す涙にも罪悪感を覚え、潰れそうになってはいませんか？

男の普通の暮らしといわれる「定年までのサラリーマン生活」を手にするのも難しくなっている現在、非正規雇用や長時間労働の疲れた心身での生活がうまくいかず、苦しみの連鎖に陥ってしまった…。そんな時は一度立ち止まって「落ち着こうよ」と自らに言ってみてください。苦しみの向こうに、きっと、新たな幸せが見えてきます。生きましょう。(みつと)

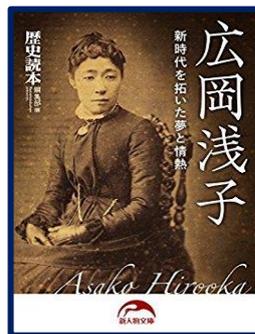


子どもの心をしずめる 24の方法

2007年 築地書館
エリザベス・クレーター(著)
田上時子/本田敏子(訳)

[900-6]

親や教師がアンガーマネジメントを子どもに指導するための本。最終的に一人で感情をコントロールし成長出来ることを目指している。子どもの特性や、発達段階に応じたバリエーションが述べられて、利用しやすい。どのようにして子どもの気付きを促すか、具体的な方法が書いてあり、これを学べば、大人も生きやすくなって世界が広がるだろう。作者はアメリカやカナダでこの本の対象者の支援を続け、圧倒的な支持を受けている。感情自体はよくも悪くもないという巻末の、訳者解説もぜひ読んでほしい。(さっと)



広岡浅子 新時代を拓いた夢と情熱

2015年 KADOKAWA
『歴史読本』編集部(著)

[1100-2]

男性中心の時代に婚家の加島屋の危機を乗り越え、銀行や生命保険会社を立ち上げ、さらに、日本で初めての女子大学設立に尽力した広岡浅子の、波乱万丈の生涯を描く。

各章の終わりにはコラムとしてその時代のトピックスが書かれ、巻末には彼女に関連する年表があり、その生涯と時代の様子がよくわかる。

「女性も社会形成の一員、教育の機会があれば男性に劣らず働ける」と、晩年は女性の教育に情熱を捧げた浅子の辿った道を知る一歩に最適。(ルナ)