テーマは
メンタルヘルス
ととのを整える

としょかん図書館だより

問市民図書館☎0176-23-7808

風がすっかり冷たくなって、冬の気配を感じる時期になりました。体の調子といっしょに、心の調子も整えてみませんか。忙しい毎日をのりきるためのこころのケアの本や、疲れてしまった人を支えるための本を紹介します。

いっぱんしょ一般書

自律神経が整うセルフケア事典

KADOKAWA　川嶋朗‖著



年間を通して、厳しい気候が続いている現代。季節の不調を自分で和らげるテクニックを、温活・自律神経の専門医が解説。西洋医学だけでなく、漢方や薬膳といった東洋医学の知恵も盛り込む。

家族が「うつかも？」と思ったら

小学館　尾林誉史‖著



パートナー、家族、友人、部下…大事な人の様子がおかしい。もしかしたらうつ病かも？NGワード、行ってはいけない病院、薬との付き合い方、公的補助など、現役精神科医が"正しい支え方"を教える。

思春期の子の「うつ」がよくわかる本

大和出版　船渡川智之‖監修



思春期の子どもの精神状態を理解し、不安定な時期を乗り越えていくためのアドバイス。抑うつ・不安を引き起こす心のメカニズムや、家庭を安全地帯に変える11のふり返りポイントなどを紹介する。

じどうしょ児童書

かいじゅうたちはこうやってピンチをのりきった

パイインターナショナル
新井洋行‖著　森野百合子‖監修



かいじゅうたちにはそれぞれこわいものがあるけれど、なんとかピンチをのりきった。…ほんとうに？「こわい」「ふあん」なきもちをみかたにして、ピンチをのりこえるほうほうをつたえます。

こきゅうの本

大泉書店　クリストファー ウィラード‖さく
オリビア ワイザー‖さく　アリソン オリバー‖え
茂木健一郎‖やく



「こきゅう」はいつもあなたといっしょ。息をすったり、はいたり。線をなぞったり、息をふきかけたり。「こきゅう」のエクササイズをとおして、こころやからだをととのえてみませんか。

ひみつのビクビク

廣済堂あかつき
フランチェスカ サンナ‖作
なかがわ ちひろ‖訳



ちいさなビクビクは、わたしだけのひみつのともだち。いつもそばにいて、わたしをまもってくれる。でも、ことばのつうじないくににひっこしてから、ビクビクはどんどんおおきくなって、いろんなことができなくなっていく。あるひおとこのこがなにかいって、じぶんがかいたえをみせてくれて…。

✣土・日曜日に「よみきかせ」を行っています

開催時間

曜日 / 時間	土曜日					日曜日
	第1	第2	第3	第4	第5	第2
10：30	●	●	●	●	●	
11：00						●
14：00		●				
14：30	●					

ところ　市民図書館　多目的研修室

内容　絵本の読み聞かせ、紙芝居の上演など（各回30分程度）※事前の申し込みは不要です。

✣毎月第４日曜日は「十和田市家庭読書の日」

市民図書館では、家庭読書にお薦めする本のコーナーを設置しています。毎月第４日曜日は、テレビやゲーム、インターネットをちょっとお休みして、家族で読書を楽しんでみませんか。

- 各コミュニティセンターにも、新しい本を用意していますので、気軽にご利用ください。
- 市民図書館では、法令や判例、法関連の文献情報などを検索できるデータベースが利用できます。詳しくはお問い合わせください。