

2018年5月号

図書便り

情報コーナーでは、男女共同参画に関する約1,600冊の図書の貸出しを行っています。ぜひご利用ください！



女性のためのメンタルトレーニング ～ 不安とのつきあい方 ～

自分でできるカウンセリング 女性のためのメンタル・トレーニング

川喜田好恵/著
創元社/刊

女性が本来持っている力を信じて、その力を発揮するためには、周囲から刷り込まれた考え方を変えることが大切になってくる。男女を問わず力で人を支配するのではなく、自分を大切にし、自分をコントロールする力を取り戻すために書かれた一冊。

自分でできる対人関係療法

水島広子/著
創元社/刊

著者は精神科臨床の経験から「対人関係が健康なら心も健康であり、対人関係に自信があれば人生にも自信が持てる」との結論に達した。日常生活の中でちょっとしたコツをわきまえていれば問題は案外スムーズに解決する。そのためのノウハウを学ぶ。

いいことがいっぱい起きる! 「ほめ言葉」ブック

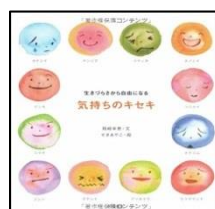
平木典子+アサーション研究グループ/著
大和出版/刊

私たちは心を込めたほめ言葉を使うのが苦手。「ほめ言葉」には、相手と自分の心のプラスのエネルギーを交換する力がある。私たちの人生を豊かにしてくれる「ほめ言葉」を伝えられるようになると、いいことがいっぱい起きる! と思える本。

生きづらさから自由になる 気持ちのキセキ

箱崎幸恵/文 せきあやこ/絵
明石書店/刊

気持ちは受け止められるのが好き。共感の気持ちで受け止められると、重い気持ちも軽くなり、受け止められないと重い気持ちがいよいよ重くなる。気持ちはいつも味方でいてくれて必要なことを教えてくれる。言葉ではうまく表現できない気持ちがいいた時に手にしたい絵本。





心のピンチを乗り越える！女性のストレス対処法

中村延江/著
新星出版社/刊

「ストレスとは何か」という基本から、自分でできる対処法、ストレスと関連のある病気の解説まで幅広く取り上げている。正しい知識を身に着け自分自身でストレスに対面することで、ストレスはある程度取り除くことができる。そのヒントを本書から学ぶ。



グッバイ パニック障害—ふたたび広がるあなたの世界

佐藤啓二/著
メジットコーポレーション/刊

突然、身体の不調や発作が現れ、不安にかられたり脅えたり。不安感が増したり落ち着かない気持ちになって、家庭生活や社会生活をうまくこなすことができなくなったり…。「パニック障害」とはどういうものか、理解を深めるための一冊。



不眠な人々

矢崎葉子/著
太田出版/刊

ストレス社会の日本。不眠に限らず、睡眠障害はよく話題になる。睡眠のメカニズムを探り、心療内科や睡眠薬とのつきあい方、民間療法や自律訓練法の学びを経て、自分なりの不眠症克服法を見出していく。



みんな元気に病んでいる。心がしんどい普通の人々

藤臣柊子/著
サンマーク出版/刊

世の中には神経症の人々が山盛りいる。人それぞれの理由で心を病んでいる。容姿コンプレックス、買い物依存症、摂食障害、燃え尽き症候群、など。19話の身近なエピソードがマンガで描かれ、「いつかみんな幸せになろう」と著者は言う。

情報コーナーの利用について

貸出：1人2冊まで、2週間（延長可）

対象：長岡京市在住・在勤・在学の人

※図書の貸出しには

「情報利用者カード」の登録が必要です。

カードの登録には、運転免許証など、本人確認が出来るものをお持ちください。

紹介した本は情報コーナーで貸出しています。
他にも同ジャンルの本や新着図書がたくさんあります。職員におたずねください。

◇編集・発行◇

長岡京市女性交流支援センター

〒617-0833

京都府長岡京市神足2丁目3番1号

長岡京市立総合交流センター6階

TEL 075-963-5501 FAX 075-963-5521

E-mail: josei-c@city.nagaokakyo.lg.jp

開館時間：午前9時～午後5時（日・祝を除く）