



『セルフケアの工具箱』
伊藤 絵美【著】 晶文社

■心が辛い時、自分で自分を救うために何ができるか。本書はそのような“セルフケア”の入門書である。ストレスを紙に書き出す、ぬいぐるみを抱きしめる、など、誰でも気軽に取り組めるワークが数多く紹介されている。専門的な知識は期待できないが、後半ではスキーマ療法の導入部分にも触れており、初心者にもわかりやすい形で臨床心理の基本が紹介されているといえよう。夫の鬱病を経験した細川貂々の温かみあるイラストも心癒やされる。(絵)



『まちかど保健室にようこそ』
白澤 章子【著】 かもがわ出版

■退職後に「まちの保健室」を開いた元養護教諭の著者が、出会ってきた様々な人を通じて保健室の大切さを描いた本。日本ならではの養護教諭というシステムをどう利用していくべきなのか。思春期の子供だけではなく、すべての人に必要なのは誰かに受け入れてもらえるという安心感なのかもしれない。(ほ)



新着図書のご紹介



『あいつゲイだって
アウトギングはなぜ問題なのか?』
松岡宗嗣【著】
柏書房



『他者の靴を履く
アナーキック・エンパシーのすすめ』
プレイディみかこ【著】
文藝春秋



『大丈夫だよ
女性ホルモンと人生のお話111』
高尾美穂【著】
講談社



『日常生活に埋め込まれた
マイクロアグレッション』
デラルド・ウィン・スー【著】
明石書店

ライツこくぶんじ図書資料室の利用方法

開室時間	月曜日から金曜日の午前9時から正午まで、午後1時から午後5時まで 土・日・祝日・ひかりプラザ休館日(原則第2・4月曜日)・年末年始(12/28~1/3)を除く
利用できる方	本を借りることができるのは、国分寺市に在住、在勤、在学、在活(ライツこくぶんじで相談・活動中の方を含む)の方です。
初めて図書等を借りる方は	「貸出登録票」に記入し、住所・氏名がわかるもの(保険証・免許証など)を提示してライツこくぶんじ職員に利用カードの発行申込みをしてください。ライツこくぶんじ専用の図書資料室利用カードを発行します。
図書等を借りるには	借りたい図書等と「ライツこくぶんじ図書資料室利用カード」を職員に提示してください。図書は1人5冊まで、視聴覚資料(CD、DVD等)は1人2タイトルまで借りられ、貸出期間は2週間です。 【注意】市内図書館の利用カードでは貸出しできません。
返却方法	ライツこくぶんじ事務室が開いている時は、直接職員にお返しください。図書資料室開室時間外及び休室日は、ひかりプラザ2階事務室入口横の返却ポストに入れてください。

編集後記

今回は書評のみの参加となりました。「心を守る」ことの難しさを日々実感しています。(絵)

子ども食堂や最近耳にすることが多くなったヤングケアラーのことを思う時、子どもの権利について改めて考えるようになりました。(は)

地域の中での4世代交流、お互いが学びであったり、支え合いであったり大切な事と思います。真に地域の居場所作りは…。(あ)

趣味の写真撮影が役立って嬉しいです。善福寺川では春にカワセミやカルガモの子育て姿も見られます。(わ)

いろんなグループが集まり、いろいろな人々との出会いがあり、お話を聞いたり、文章にしたり、いい刺激をいただきました。(と)

カラーになって三年目のライツこくぶんじ、私も出来上がりが毎回楽しみでした。ありがとうございました。(ほ)

助産師という自分にはほとんど知識のない世界のお話を伺い、大変学びが多く、貴重な機会となりました。ありがとうございました。(さ)