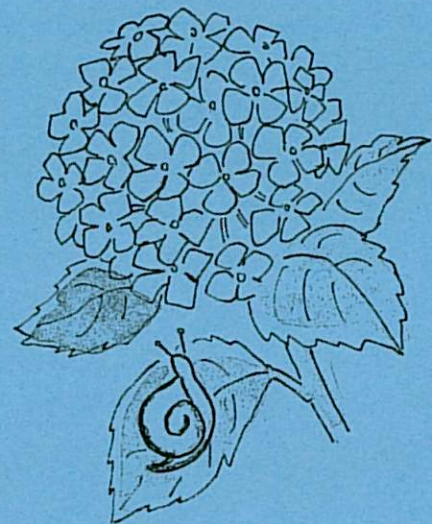


福島県男女共生センター図書室だより

第 21号
2006. 6. 20

ライブラリー

散歩道



今月のテーマ

こころはいつも南向き

****歳を重ねながら****

分類番号 4101 シ

「年老いた親と上手につき合うためのヒント」

老人の心理がわかる本」

下仲順子著

河出書房新社(KAWADE夢新書)

プロローグとエピローグには含まれた第1章～第5章で構成されています。一般的に考えられている「老人像」が老人自身の心理といかに違いがあるか、いかに誤解があるかを精神面、肉体面からわかりやすく説いています。若い世代が老人(特に年老いた親)の心理を理解して上手につき合っていくために、また老人自身が自分たちの心理をきちんと把握するためにも是非お読みになってください。むしろ老人が読んで「そうだ、その通り」と共感することが多いです。(S. N.)

生きてきて、これからも生きる

人には一人ひとりそれぞれ
の人生があります。そこ
は年齢と経験を重ねた人
としての誇りがあります。その
人の価値観を大切にしながら、
生き抜いていける社会を
つくりたい。そういう社会で
あって欲しいと心からおも
います。

分類番号 1203 ス

「長岡輝子の四姉妹」—美しい年の重ね方—

鈴木美代子著

草思社

四姉妹の平均年齢は91、5歳である。2003年4月現在で長女井上妙子100歳、長岡輝子95歳、若林春子88歳、末妹の倉田よう子83歳、それぞれの人生を幼い時から順々に関連づけながら温かくていねいに描いている。大正・昭和・平成の、古きよき時代から大戦前後の動乱の時代を、姉妹達がどのように生きてきたか読み進めていくと、特に、その当時パリにいた姉妹の一人若林春子さんの暮らしぶりが興味深い。一族の間で交わされ現在も大切に保管されている多くの手紙、記録や日記などをもとに描かれた、フランスからドイツへ、そしてソ連を経由して満州へ、その後さまざまな試練の後に帰国できた脱出劇は圧巻であった。お互いを大切に思いやり兄弟姉妹その家族たちを自分の身内として大切にしながら生きてきた一族の様子が、少子化が進み核家族の時代と言われるいまの世にうらやましくさえ思われた。一気に読み進められる本。老いを楽しむように明るく前向きに生きる四姉妹の姿に学ぶところは多い。(W. T.)

分類番号 4102 ヨ2

『続 私の気ままな老いたく』—明日に向かって心をつなぐ快適生活—

吉沢久子著

主婦の友社

1999年に、一冊目の「私の気ままな老いたく」が刊行され、多くの読者の共感呼び、ベストセラーとなった。その後2年が過ぎ、83歳を迎えた著者が、老いてからの1年、2年という時間は、なんとも変化が激しいものだと感じ、日々の暮らしのひとこまずつを二冊目としてまとめたものである。老いと適当に折り合っていくための知恵が、押し付けがましくなく、さらりと綴られていてさわやかだ。いのちを見つめる目のあたたかさが心に響く。また、「老人にやさしい」などと宣伝する商品には、説明書の字を老人にやさしい字にしてほしいなどという提言には、全く同感してしまう。(I. M)

分類番号 4101 フ

「空飛ぶ町医者」の楽しい老いのヒント 85章—いつも心は前向き—

藤井康広著

(株)主婦の友

著者「越前の町医者」は東京まで行ってラジオ番組に出演したり、海外まで医療視察に行ったりと「じつとしない町医者」という事で、朝日新聞(福井版)コラム「元気に老いる」を連載中に「空飛ぶ町医者」にタイトルが変わってしまったというエピソードがありました。

本書はその朝日新聞に掲載された約130編の中から「すてきに楽しく老いる」ヒントとしてすこやかに老いる診療所からのヒント・やすらいで老いる老人ホームからのヒント・楽しく老いる日常からのヒント等80数編に今回加筆されたものです。いつも心は南向きというようにすべての事がポジティブに書かれ、勇気づけられるものでした。(K. M.)

分類番号 4101 シ

「ありがとう」は祈りの言葉—隠岐の離島に生きる幸齢者たち—

柴田久美子著

(株)佼成出版社

この著者はお年寄りのことを高齢者ではなく、あえて幸齢者と書いておられます。それは日々のお年寄りとの触れ合いによって多くの幸を得ることができたからということでした。

自分の生まれた島で、安らかな最後を迎えたい、そんな幸齢者の願いを叶えるため、島根県の知天里島に看取りの家「なごみの里」を開いた著者が幸齢者との日々の係わりの中での人間らしい生と死をつづった本です。

島で凜として生きる幸齢者の姿に、いのちの尊さ、そして生きると言う事を考えさせられた一冊でした。(K. M.)

分類番号 4102 オ

「家族みんなの介護予防運動マニュアル」

(財)東京都高齢者研究・福祉進行財団 東京都老人総合研究所 大淵修一著

『「元気で長生きする」ための体づくり」や運動トレーニング初級・中級・上級コースなど図を使って本を見ながらトレーニングをすることができます。平成13年度の国民生活基礎調査によると、65歳以上の要介護の原因は脳卒中に次いで高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患などがあります。生活習慣病の予防とともに年をとることに伴って起こる足腰や頭の衰えの予防が大切であると思われます。長生きし元気で生活するために今から足腰をきたえてみませんか?(T. Y.)

《図書室からの本とビデオの紹介をします。》

番号	書名	著編者・企画制作	出版社	分類
1	パパはマイナス50点	小山明子	集英社	4102
2	正々堂々がんばらない介護	野原すみれ	海と月社	4102
3	八重子のハミング	陽 信孝	小学館	4102
4	老いた親が「ひとり」になったとき	河合千恵子	河出書房新社	4102
5	ケアする人だって不死身ではない	L. M. プラマー	北大路書房	4102
6	中村寿美子の「介護相談室」	中村寿美子	文星出版	4102
7	自分で決める!	社会福祉法人創思社	ビデオ工房AKAME	41
8	かがやく女たち	福祉まちづくりの会	ビデオ工房AKAME	41
9	年なんて問題じゃない	カナダ国立フィルム省	ビデオドック	41
10	21世紀へのメッセージ たからづかの女たち 老いても自分らしく生きたい	「映像グループてん」	ビデオ工房AKAME	41

利用ガイド

◎利用時間

9:00~20:00

(休館日前日 9:00~17:00)

◎貸出冊数

本 5冊 15日以内

ビデオ 3本 8日以内

※どなたでも無料でご利用できます。

※図書室内での飲食、携帯電話

の使用はご遠慮ください。

編集後記

五月二十日にセンターの未来館シネマ倶楽部で上映された「スタンドアップ」を鑑賞しました。この映画は世界初の「セクハラ集団訴訟」が題材となったアメリカミネソタ州での実話に基づく物語です。

今から約三十年前、女性が初めて採用されたこの鉱山での男女比は三十対一でした。二人の子どもを抱え、DVの夫から逃れ鉱山で働くことになった女性はいっしょに働く男性からの残酷で執拗な嫌がらせを受けます。それでもあきらめずに立ち上がり女性の地位向上を求めて戦う姿にたくましさを感じました。男女が同じ人間として尊重し合って生きていくことがいかに大切であるかということを改めて考えさせられた映画でした。この感想をもって編集後記に代えます。

(I. M.)

発行者：福島県男女共生センター情報紙ボランティア

図書室へのお問い合わせは

〒964-0904 二本松市郭内一丁目 196-1

福島県男女共生センター ~女と男の未来館~ TEL0243-23-8308(図書室直通)

福島県男女共生センター図書室だより

第 22号
2006. 10. 20

ライブラリー

散 歩 道

今月のテーマ

♪できることから♪

—ボランティアで生きいき—





分類番号 4209 オ

「フットワーク軽くボランティア」

小山内美江子著 家の光協会

著者の小山内美江子は、高名な脚本家である。選歴になって海外ボランティア活動に踏み出した。中東、東欧、東南アジアで若い大学生の仲間たちのリーダーとして、紛争や災害の難民救済、あるいはカンボジアでの学校建設に、それこそ軽いフットワークで飛びまわっている。その活動を中心に、自分の身近や家族のこと、夢や憧れ、彼女を取り巻く人々のようすなど随筆ふうにかかれた短い文章をまとめて一冊にしたのがこの本である。堅苦しくなく、楽しい気持ちで共感しながら読めるのがよい。読んでいくうちに、自然にボランティアというものの根本精神が理解できる。

世界を飛びまわるようなボランティアは、誰にでもできるわけではないが、ごく小さな活動であっても、それは自分を成長させ深めてくれるのだと心強い思いにさせられる。ボランティアは、人のためであり同時に自分のためでもあるのだ。(S. N.)

「情けは人の為ならず」ということわざがありますが、それを「ボランティアは人の為ならず」と言いかえたい気がします。もちろん人の為であることは当然なのですが、ボランティア活動は、人とのつながりをひろげ、広く地域や社会、地球全体に目を向けさせてくれるから、結局、大きな果実が自分へのプレゼントとして還ってくるのです。
私たちもできることから肩肘はらずにボランティアをはじめようか、そんな気持ちにさせてくれる本を紹介します。

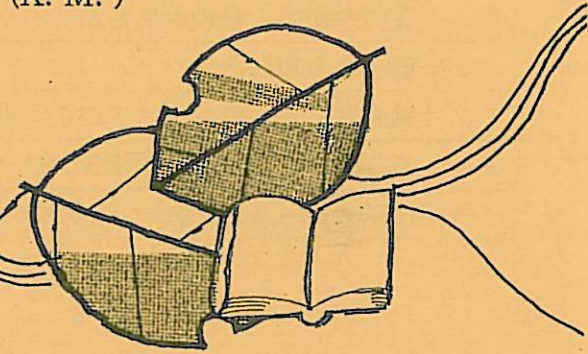


分類番号 4209 ケ

「傾聴ボランティアのすすめ 聴くことでできる社会貢献」
編著 NPOホールファミリーケア協会 (株)三省堂

傾聴ボランティアってなあに？文字どおり、相手のお話を「聴く」ボランティアです。「聴く」ことで社会貢献ができたとしたら何と素敵なことなのではないでしょうか。真摯に聴くことが相手の援助になり、また、生きがい支援になったりするのです。

本書は、傾聴ボランティアのいろはから、傾聴ボランティアに関心がある方ばかりではなく、異なる世代間の対話においても大いに役立ちます。お互いのよりよい人間関係の構築、それが「傾聴」の目的だとあります。(K. M.)



分類番号 2114 ヤ

「共生に学ぶ」—生き物の知恵—

山本真紀著 株式会社 裳華房

新刊書の中の「共生に学ぶ」のタイトルに目が止まりました。サブタイトルは「生き物」だったのです……。

環境破壊の問題がクローズアップされる昨今、道端の「タンポポの遺伝子」の話から、「花と昆虫の幸福な関係」、「ウィルスの逆襲」などの項目に興味をそそられます。読み進めると、今や主食になりつつあるパンやパスタの原料である小麦の歴史などを、科学的な目で知ることができ、日常的な食べ物への新たな親しみがわいてきます。

大学の「自然科学概論」の講義の内容をもとに、将来、お母さんになる若い女性にも関心を持ってもらいたいという願いから、専門的な内容もわかりやすい文章で書かれています。自然界の生き物の関わりは、人と人との関わりに通じるものがあり、あふれる自然から謙虚に学び取ってほしいという思いが込められています。(I. M.)

分類番号 4209 ハ J1

「わたしたちにもできるこれからのボランティア」

—①ボランティアってなんだろう基礎編—

監修 新谷弘子 文研出版

この本では、「ボランティアとは、簡単にいえば弱い立場にいる人に手を差し伸べて助けたり、社会・地域など公(おおやけ)のために役立つ活動(または活動するひと)のことです。そして、たいせつなのは、この活動はだれかの命令や義務からではなく、自分の意志で行うということです」と述べています。

〈どんなボランティアがあるのか〉を具体的に紹介し、子どもにとって始めやすくなっています。ボランティア初心者の方にとっても活動する時に役立つのではないのでしょうか。

ボランティアを始める前のポイントとして、「①相手の気持ちになって、②無理をしないで、楽しく、③約束を守ろう」とあります。長続きするためにも楽しく活動したいですね。(T. Y.)

分類番号 4209 オ

「フットワーク軽くボランティア」

小山内美佐子著 家の光協会

著者はNHK大河ドラマ「翔ぶが如く」「徳川家康」テレビ小説「マー姉ちゃん」ドラマ「3年B組金八先生」など多くの作品を手がけた脚本家である。「それぞれの老いじたく」「金八シリーズ全10巻」「21世紀を生きる君たちへ」等著書も多い。この本には、60歳で海外ボランティアに踏み出し、日本の若者たちと共に中東、東欧、東南アジアなどで、難民支援や学校づくり等に当たった著者が、現地で接した若者たちも含めたボランティア周辺のことを折りにふれてまとめたものが記されている。

『「日本って本当にいい国だったんですね」豊かで、自由で、平和であることが当たり前だと思っていた彼女たちが、それだけでも肌身でわかれば上等だと私は涙が出そうになった。』この文章の中に海外ボランティアに踏み出した著者の思いがこめられているように感じた。(W. T.)



〈図書室から本の紹介をします〉

番号	書名	著編者・企画制作	出版社	分類
1	お互い様のボランティア	マリ クリスティーヌ	ユック舎	4209ク
2	文化ボランティアガイド	監修 大久保邦子	日本標準	4209ブ
3	震災ボランティアの社会学	山下 祐介	ミネルヴァ書房	4209ヤ
4	ボランティアオヤジ	津田 政明	雷鳥社	4209ツ
5	女性のためのボランティアガイド	田中 ひろし	同友館	4209ジ
6	シニアのためのボランティアガイド	田中 ひろし	同友館	4209シ
7	中学生・高校生のためのボランティアガイド	田中 ひろし	同友館	4209チ
8	ボランティア物語①ボランティアの森	木谷 宜弘	筒井書房	4209キ1
9	ボランティア物語②ボランティアの風	木谷 宜弘	筒井書房	4209キ2
10	総合学習に役立つボランティア①～⑦	こどもくらぶ	偕成社	4209ソ
11	花のかあさん私のかあさん	桜井 ひろ子	サンパティック・カフェ	4209サ
12	響きあう市民たち	吉永 宏	新曜者	4209ヨ
13	鈴木健二流ボランティアのすすめ	鈴木 健二	芸術生活社	4209ス
14	60歳からのいきいきボランティア	高橋 陽子	日本加除出版	4209タ
15	仕事だけが人生じゃない! ボランティアな生活	日経 life series	日経事業出版社	4209ボ

利用ガイド

◎利用時間

9:00～20:00

(休館日前日9:00～17:00)

◎貸出冊数

本 5冊 15日以内

ビデオ 3本 8日以内

※どなたでも無料でご利用できます。

※図書室内での飲食、携帯電話の使用はご遠慮ください。

編集後記

視覚障害の方の為に朗読ボランティアを十数年続けております。九月中旬、東北六県、新潟、北海道の点字図書館で構成されている連絡協議会の大会に参加するため、当番地北海道の帯広市に行ってきました。往復「北斗星」利用の強行軍でしたが、会場でお会いした多くの方達との触れ合い、それぞれの苦労話、楽しさなどを語り合っ、て有意義な時間を過ごすことができました。「ボランティア」と肩肘はらず、大好きな朗読を少しでも役立つ方法で生かせれば、と考えてきましたが、それで良かったとしみじみ思っております。(W.T.)

発行者：福島県男女共生センター情報紙ボランティア

図書室へのお問い合わせは

〒964-0904 二本松市郭内一丁目196-1

福島県男女共生センター ～女と男の未来館～TEL0243-23-8308 (図書室直通)

福島県男女共生センター図書室だより

第 23 号
2006. 12. 20

ライブラリー

散 歩 道

今月のテーマ

「聞こえてますか？」 パート I

～子どもからのSOS～



分類番号 3207セ

「子の心親知らず」

こうすれば子どもの心がかめる教員生活 40年の知恵」

関根正明 コスモトゥーワン

教師として40年を過ぎた著者が、その体験の中から、子どもの心はどうすればつかむことができるか述べています。それにはまず、親自身が「生きる力」を身につけることが大切であること、そして、「生きる力」とはどういうものか、どういう風に身につけて行けばいいかをわかり易く説明しています。

言うは易く行うは難しいと言いますが、「親がまず実践しよう」「いのちの根っこを作ってやろう」「ほんとうの豊かさを教えよう」「叱る時のマイナスの言葉、プラスの言葉」など、ともすれば過剰な期待で子どもを追いつめていきがちな今の世の中にあつて、傾聴すべき提言であると思われました。(W. T.)



分類番号 3210オ

「不登校という生き方 教育の多様化と子どもの権利」

奥地圭子著 日本放送出版協会【刊】

「東京シューレ」というフリースクールを開設した奥地さん。そこで不登校の子どもとつきあった20数年の歳月が教えてくれたことを書いています。この本の中で「親は子どものためなら何でもすると思っけていても、子どもの視点から考え直してみた時、子どもを一人の生命体として、また大人と同じ人格をもった一人の人間として尊重しながら共に生きていくことができなくなっていることに気がつきました。」と述べています。今まで当然と思っけていたことも、視点や価値観を変えてみると違ってくるのにはっとさせられました。

また「登校拒否の子どもによる登校拒否アンケート」があり、珍しいと共に興味深く読みました。例えば、アンケートの一つに「学校へ行かなくなった理由」(複数回答)があります。多い順からみると、「子どもどうしの関係、学校の雰囲気、いじめ、勉強(授業)、先生、よくわからない、部活、校則、家族、体罰、給食」となっています。学校は楽しいところ、安心できる場所では無くなっているのでしょうか。子どもの本音を聞くことができ、子どもの視点から考える大切さを教えてくれた一冊です。(T. Y.)

子どもの姿は大人の姿

“どうして分からないの”

“どうして早くできないの”

“どうして言うことが聞けないの”

ともすれば大人は子どもを過剰な期待のあまり追いつめてしまいがちです。でも、自分はどうでしょうか。大切なのは自分はどんな気持ちで質問をするのか、答えを聞いてどうするのか、それが子どもの成長にどう役立つのか、自分に問いかけてみるころのゆとりだと思います。この辺で、ちょっと立ち止まってみませんか？



分類番号 3206ニ

「21世紀の親子支援」—保護者へのメッセージ

編著 中野由美子 土谷みち子 プレーン出版

続発する幼児虐待、親の子育て放棄とも言えるできごとが後を絶たない。本来、子どもは人間として愛情深く育てられる権利を持っているはずなのに…。子どもをよく育てるためには、自分だけの考えや都合ではなく、他人に相談したり、自分で学んだり、教えてもらったり、助けられたりという社会に開かれた協力関係が必要と思う。

本書は、乳幼児期の心身の発達を知ることから始まり、現代の若い両親の現状を理解すること、幼稚園や保育所の保育専門家を通しての家族支援のあり方などから成っている。特に親子関係の支援のしかたなど、保育者に活用できるノウハウも載っており、また親にとっては、表情の豊かな笑顔のかわいい子どもを育てたくなる一冊です。(I. M.)

分類番号 5101コ

「子どもが『怖い』大人たちへ 子どもの精神疾患」

監修 山崎晃賀 東海教育研究所

今、子どもの心がみえにくい時代になっています。不登校児の増加、学級崩壊、不可解な少年犯罪、いったい子どもたちは何が不満で何に不安を感じているのか。今の子どもたちの心の悩みには、親や教師の判断や価値観だけでは解決が難しい例も少なくありません。本書は子どもの心のSOSに気づくにはどうしたらいいのか、医療や福祉の最前線にいる専門家の体験に基づく考えや、治療方法が紹介してあり、迷った時の道しるべとなるような一冊だと思います。(K. M.)

分類番号 3212コ

「子どもからのSOS この声がきこえますか」

編 警視庁少年育成課

監修 東京防犯協会連合会

小学館

出版は平成12年6月、ちょっと古いですが、現在でも我々おとなが基本的に理解しておかなければならない少年問題の数多くの事例が具体的にやさしく語られている。そこには、少年相談専門員が日々接している少年少女のSOSの声、声なき声があふれている。「抑圧」、「放熱」、「補償」、「逃避」、「拒否」、これらのことばが、子どもの「SOS」のサインである。その意味することを知りたい方は、是非ご一読を。(S. N.)

分類番号 3210ク

「子どもの叫びが聞こえますか」

竹前健治

川辺書竹

著者は長年、児童相談所の相談員として、親の相談の声を常に子どもの身になって聞き、いっしょに考え続けてきた。その経験からの具体的事例を通して、子どもの声なき叫びに心の耳を傾け、子どもからのメッセージをさまざまな角度で捉えながら、子育て全般について書いている。子どもを取り巻く劇的な環境の変化に伴って起こる種々の問題に、即効性のある答えを得ようと躍起になるのではなく、一見まわり道に見えるような長い目でとらえた対処のあり方が、私たち大人に限りない示唆を与えてくれる。文章がやさしい言葉で、さりげないのも好感がもて、読みやすい。(S. N.)

☆図書室から本の紹介をします☆

番号	書名	著編者・企画制作	出版社	分類
1	へんな家族、だから好き	朝日新聞日曜版編集部	亜紀書房	3201 へ
2	家族の中の迷子たち 精神科医たちが診た衝撃のドキュメンタリーコミック	鈴木雅子・作画 椎名篤子・原作	集英社	3201 ス
3	生まれ変わるヨーロッパの家族	シャーウィン裕子	インパクト出版会	3201 シ
4	いま家族しか子供を守れない	斎藤茂太	KKベストセラーズ	3201 サ
5	子育てがいやになるときつらいとき 悩んでいるのはみんな同じ	大日向雅美	主婦の友社	3206 オ
6	反抗期とわかっているけどイライラするお母さんへ	渡辺康磨	学陽書房	5101 ワ
7	マンガ 「心の授業」自分ってなんだろう	三森 創	北大路書房	5101 ミ
8	夫婦の関係を見て子は育つ 親として、これだけは知っておきたいこと	信田さよ子	梧桐書院	5101 ノ
9	子どもは絵で語る	ロズリーヌ・ダヴィド 若森栄樹 萩本芳信 訳	紀伊国屋書店	5101 ダ
10	「なんでわかってくれないの!」と思ったときに読む本	トーマ・ダンサンブール 高野優・監訳 野澤真理子・訳	紀伊国屋書店	5101 ダ

利用ガイド

◎利用時間

9:00~20:00

(休館日 前日 9:00~17:00)

◎貸出冊数

本 5冊 15日以内

ビデオ 3本 8日以内

※どなたでも無料でご利用できます。

※図書室内での飲食、携帯電話の使用はご遠慮ください。

編集後記

教育基本法が変えられようといっている中、不登校、いじめ、それが原因のこどもの自殺、虐待、少年犯罪といったことはメディアに踊っています。こどもは世の中の動きにいち早く反応し行動します。いわば世の中のバロメーター。その声に耳を傾け、こどもの危機を早期発見し、いっしょに考え悩むのはおとなの仕事。おとな社会の悪い面がこどもの鏡とならないように、常にガラスをきれいに磨いておくのもおとなのつとめ。

私たちは困難な時代に生きているのだという思いを新たにしました。でも、希望は捨てずに前に進みましょう。(S.N.)

発行者：福島県男女共生センター情報紙ボランティア

図書室へのお問い合わせは

〒964-0904 二本松市郭内一丁目 196-1

福島県男女共生センター ~女と男の未来館~ TEL.0243-23-8308 (図書室直通)

福島県男女共生センター図書室だより

第 24号
2007. 2. 20

ライブラリー

散 歩 道

今月のテーマ

「聞こえてますか？」 パートⅡ

～家族からのSOS～

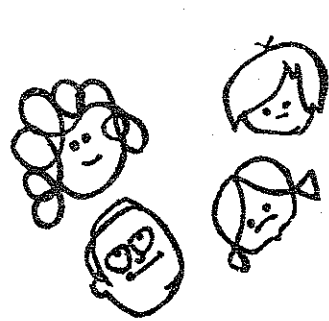


分類番号 5106 オ

「メノポーズ革命『時の贈り物』を快適に！」

落合恵子著 文化出版局

従来マイナスの記号で登録されていたものを、違った角度から検証してみる。メノポーズ、更年期という季節もまたマイナスの記号で登録され、その季節を迎えた女性たちの「声」に、社会はステージを用意したことはなかった。蓋をとらなくては、「声」はいつまでも届かない。こうして『ミセス』紙上での連載「メノポーズ」が始まり、本書はその連載を中心に「人生の午後を快適に暮す」をテーマに書いた、幾つかの原稿を加えたものです。メノポーズは時の贈り物である。誰もが、年を重ねる、生きている限り、免除されるものは居ないとするなら、メノポーズも加齢も、可能な限り自然に楽しく快適に迎えたいものです。(K. M.)



分類番号 5101 エ

「いじめられる女がパワーをとりもどす

—心理的虐待から自分を救う—

ビバリー・エンゲル著 白根伊登恵訳 学陽書房

著者は、当時42歳の心理療法家であり、この仕事を16年やってきた人です。著者は子どものころ叱られてばかりいたため、自分はだめな人間と思うようになり、このことがその後の人生に影響をあたえたようです。私は、著者がたくさん経験してきたことが相手の身になって考え、大切に、自分も他人も完璧でなくていいのだと思えるようになったのだと思います。

著者は、「この本では、心理的虐待とはどういうもので、それはどういう弊害をおよぼし、そこから立ち直すにはどうすればよいかについて、私の考えを読者と共有したい。」と述べています。

自分を大切にすることやどうすれば自己肯定感を高められるか、人間関係のパターンを変えるなどたくさんの項目に短くまとまっています。(T. Y.)

親、子ども、夫、妻... それぞれの悩みの中で

家族崩壊という言葉が使われだしてからずいぶんたちますがその傾向は強まる一方です。でも、最後のよりどころが家族であるのは、現在も変わらない事実だと思います。いかに忙しくても真剣に向き合って逃げずに対話し、もたれあわず自立した対等の個人として、家族のメンバーでありたいという思いを強くしました。互いの気持ちを思いやる心は豊かにもちながら。

分類番号 3201 サ

「『家族』という名の孤独」

斎藤学著 講談社

著者は精神科医で、現在の家族機能研究所代表としてアルコール依存、児童虐待、過食症、拒食症、などに取り組み、これらの依存症に悩む人たちの為の自助グループなどを援助、行動する精神科医として活躍中です。

「家族」する女性たち・「殴る」男たちが求めているもの・「健全な家族」という畏・母と娘の「危うい関係」・「子どもを愛せない」親たち・「登校拒否すらできない」子どもたち・「家族の仮面」がはがされるとき等々のショッキングな主題で現代社会の中にある人間関係の問題を浮き彫りにしております。その著書の最後の部分にある“人は少々ブルーな気分、適度な寂しさを抱きながら生きるのがいい。家族に包まれることは恵みだが、家族の温もりに酔うのは危険である。人は人の群れの中で真の孤独を感じる。そして、その孤独の痛みが他人との関係を大切にさせる。家族の中で人は孤独を知り、他人を求める自己を知る。”という文章に心を動かされました。(W. T.)

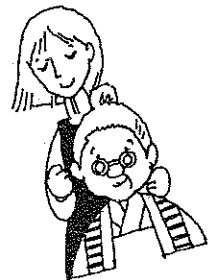
分類番号 1501 ヤ

「おびえる妻たちに—松本地方のDVレポート」

山崎たつえ 郷土出版社

この本は、長野県松本市に在住の著者によって書かれた労作である。詳細な調査票を作成し、知人、友人、女性と子どもの人権を考える会（著者はその代表）等の協力を得て多くの妻たちにDVの実態調査を行った。それだけでなく面接調査も実施して調査票の分析結果を具体的に裏付け、夫から暴力を受けている妻たちのさまざまなケースを丹念に記録している。第一章はDV被害者たちの体験記の分析、第二章はDVを受けている妻と受けていない妻のケースの比較、第三章は調査票（アンケート）の結果分析と考察。巻末にはそのアンケート調査の詳しい集計結果もついているので興味深い。

最近では妻の3人に1人がDVにあっているという調査結果もあるという。その苦悩の声はなかなか聞こえてこないが、私たちはこのような本を参考に、いわば虐待されている妻たちの心の叫びにもうすこし耳をすます必要があるようだ。著者も、DVを受けながらそれを深刻に受け止めない妻、声に出さない妻がより大きな問題をはらんでいると述べている。(S. N.)



分類番号 3207 マ

「ぼくが父であるために」

松本康治著 春秋社

「僕は子どもが嫌いだった。うるさい、めんどうくさい。子どもを持ったら、やりたいことができなくなる。自由が奪われる。」と子ども嫌いだった著者の言葉で始まる。

現代の核家族の中で、子どもが生まれ育つ時、父となる人間の心に、なにが起きるのか、なにに出会い、なにに驚き、感動し、腹を立て、悲しむのか。

共働き夫婦の子どもを中心にした日常生活の中で（子どもが生後から小学2年生になるまでの間について）何気ない子どもの行動によって、親の感情の変化する様子が、周囲の協力や自然の持つ力の大切さも含めて語られている。

家族の生、死、結婚、離婚などの場面に、子どもとどう向き合い、子どもの気持ちを理解してやろうと努力している姿が無理なく表現されていて、父親のやさしさ、大らかさが伝わってくる。(I. M.)

☆図書室から本の紹介をします☆

番号	書名	著者名	出版社	分類
1	ファミリー—かつては子どもだったパパ・ママへ 21世紀・10人のメッセージ	大西展子	三起商行	3201オ
2	いっしょに暮らす	長山靖生	ちくま新書	3201ナ
3	帰宅拒否—いい父親ほど心を病む	関谷 透	PHP研究所	3201セ
4	となりの事情—平成家族案内	団 士郎	ミネルヴァ書房	3201ト
5	女性の心の病気を治す本	山田和男	主婦と生活社	5101ヤ
6	たらちねの奇妙キテレツ	斎藤茂太	黙出版	3201サ
7	妻だってもっと愛されたい	柚木つむぎ	イースト・プレス	3105エ
8	子連れ再婚夫婦と娘たち	樋口優子・樋口義博	高文研	3201ヒ
9	家族依存症—仕事中毒から過食まで	斎藤 学	誠信書房	3201サ
10	現代のストレスと神経疲労 —新・働くものの精神衛生	石田一宏	大月書店	5101イ
11	高齢者と家族 —高齢社会への対応と家族の役割	上野谷加代子・村川浩一	中央法規出版	3201シ
12	コントロールドラマ—それは[アダルト・チルドレン]を解くカギ	信田さよ子	三五館	3201ノ

編集後記

先日「戦争体験を語る会」に参加しました。語り手は、十八歳で入隊し中国へ渡り、初等兵教育を受けた後に前線で戦われた方でした。教育という名のもとに行われた厳しい訓練は罰則の連続で、人間らしい心を失わせるようなものだったと・・・一緒に入隊した仲間のうち半数は、赤痢・マラリア・栄養失調・餓死などで亡くなり、戦闘による死者数をはるかに上まわっていたそうです。いかにひどい食糧事情や衛生状態の中での闘いで、命が軽んじられたかは想像以上です。私は、今話題になっている映画「硫黄島からの手紙」のシーンと重ね合わせて聞いていました。尊い命を家族から奪ってしまう恐ろしい戦争を、かわい子どもたちの未来のためにも、決して再び繰り返してはならないという思いを新たにしました。

(I. M.)

利用ガイド

◎利用時間

9:00~20:00

(休館日 前日 9:00~17:00)

◎貸出冊数

本 5冊 15日以内

ビデオ 3本 8日以内

※どなたでも無料でご利用できます。

※図書室内での飲食、携帯電話

の使用はご遠慮ください。

発行者：福島県男女共生センター情報紙ボランティア

図書室へのお問い合わせは

〒964-0904 二本松市郭内一丁目196-1

福島県男女共生センター ~女と男の未来館~ TEL0243-23-8308 (図書室直通)

☆図書室から本の紹介をします☆

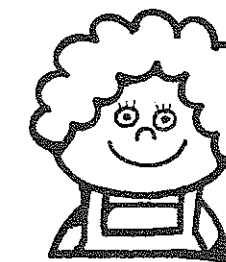
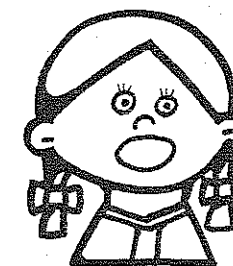
番号	書名	著者名	出版社	分類
1	バックラッシュ！なぜジェンダーフリーは叩かれたのか？	上野千鶴子ほか	双風舎	1103バ
2	男（オス）女（メス）の怪	養老孟司／阿川佐和子	大和書房	1103ヨ
3	ジェーン・フォンダ わが半生 上下	ジェーン・フォンダ	ソニー・マガジズ	1202フ
4	女を幸せにしない「男女共同参画社会」	山下悦子	洋泉社	1301ヤ
5	私の政治の歩き方 2 衆議院編	小宮山洋子	8月書館	1401コ
6	憲法九条を世界遺産に	太田光／中沢新一	集英社	2104オ
7	新平等社会「希望格差」を超えて	山田昌弘	文芸春秋	2106ヤ
8	女流経営 12の成功物語	安田龍平・木村泰三	メディア総合研究所	2206ジ
9	シングル 自由な女の尽きない魅力	パトリツィア・グッチ	世界文化社	3103グ
10	30代未婚男（生活人新書185）	大久保幸夫他	NHK出版	3103サ
11	親だからできる5つの家庭教育	ほんの木／編	ほんの木	3206オ
12	親と離れて「ひと」になる	安立倫行	日本放送出版協会	3210ア
13	老後がこわい（現代新書）	香山リカ	講談社	4101カ
14	百年の食 食べる、働く、命をつなぐ	渡部忠世	小学館	4203ワ
15	老いて賢くなる脳	ゴールドバーグ	日本放送出版協会	5102ゴ
16	Q&A 子どもの性の相談室	高柳美知子	大月書店	5206タ

福島県男女共生センター図書室だより

第25号
2007. 6. 20

ライブラリー

散 歩 道



利用ガイド

◎利用時間

9:00～20:00

(休館日 前日 9:00～17:00)

◎貸出冊数

本 5冊 15日以内

ビデオ 3本 8日以内

※どなたでも無料でご利用できます。

※図書室内での飲食、携帯電話の使用はご遠慮ください。

編集後記

二十五号をお届けします。情報誌「散歩道」の作成ボランティアに新しいメンバーが加わりました。自己紹介をしながら、更に親しみが増し、わくわくする気分で校正・レイアウト作業に取り組むことができました。新しい風を吹き込んでくれる仲間感謝しながら、これからも、楽しくよいものをお送りしていきたいと思えます。ご意見や希望のテーマがありましたらお知らせください。(K. K.)

今月のテーマ

セクシュアル・ハラスメントを考える

一心は傷つきやすいのですー

発行者：財団法人福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター情報紙ボランティア

図書室へのお問い合わせは

〒964-0904 二本松市郭内一丁目196-1

福島県男女共生センター ～女と男の未来館～TEL0243-23-8308 (図書室直通)

人間としての基本的なマナーを学ぼう!

分類番号 5206 マ

「人間まるごと学ぶ一丸さんの明るい性教育」

丸山慶喜 澤田出版株式会社

「人間の尊厳を大切にすること」が保育の場で職場でまた高齢者を介護する場において、めだつてつかわれるようになってきている。今回の図書室便りのテーマになったセクシュアル・ハラスメントを考えるにあたり、人の誕生から成長していく過程において「生と性」の関連をより科学的に学習していくこと（指導していくことも含めて）が大切であろうと思いこの本を選んだ。著者は私立大東学園で学校づくり、教育づくりの一員として「生徒と共に」をモットーに「性」の授業に取り組み、成果を上げた。

「性は心と一体のもの」をテーマに、高校生の「性を知りたい、わかりたい」の学習意欲を取り入れ、男女の性の機能を学ばせ、性が商品化されている社会の現実気づかせている。人間らしい生き方を学び、そこから互いの性を理解し合うこと（それも学力と呼んでいる）を願っている。

思春期の子どもたちの素直な思いや悩みが聞けて、親子の話し合いの一助になると思う。(I. M.)

分類番号 5104 ツ

「ドクターハラスメント

一許せない! 患者を傷つける医師のひとこと一

土屋繁裕 扶桑社

著者は福島県郡山市の医療法人慈繁会土屋病院の外科部長。2000年7月患者の立場に立った最良の選択と闘病支援を目標とした「キャンサーフリートピア」を設立。キャンサーフリートピアとは、メンタルなケアを基本とした診断から治療までを、個々の患者に応じて話し合い、ガン治療をトータルコーディネートする活動である。

加齢と共に難しい病を得て受診し、よくなりたく願う患者に向かって、「自分の言うことが信じられないのか、素人に何がわかるのか、黙って言う通りにしていればいい、これからどうなっても知らないぞ」などと暴言をはかれ「治療もつらかったけど、あの時の医者のことばに傷ついた」との体験者の思いは非常に重い。本書はさまざまな相談事例を紹介しながら著者自身あとがきに、希望のお手伝いをさせて頂くよう勉強を重ねると記している。(K. K.)

セクシュアル・ハラスメント、いわゆる「セクハラ」ということばは、日本社会にもすっかり定着しました。マスコミにこのことばが載らない日はないくらいです。しかし、私たちは、どの程度それについてわかっているのでしょうか。男も女もきちんと理解を深めて、意識を新たにすることが、男女共生社会実現の鍵になると思います。ご紹介した中の一冊でもご参考になれば幸いです。

分類番号 5209 シ

「不愉快な男たち! 私がアタマにきた68のホントの話」

辛淑玉 講談社

この本は、全国の女性から届いたさまざまな訴えと悲鳴のような叫びを掲載したもので、被害者が特定できないように一部再構成はしてありますが、すべて事実のものです。

この中の加害者である男性の多くが自分の行為に対する罪の認識をほとんど持っていない、男たちは無意識のうちに加害行為をしているとの事、そこに問題の根の深さを感じます。

この本は、「男性優位社会」の中にあって、無知な男たちへの対処例をなるべくわかりやすく書こうとした、ハラスメント対応マニュアルでもあり、巻末には「相談窓口リスト」も掲載してあります。

(K. M.)

分類番号 5209 マ

「マンガで読む セクハラ・ボーダーライン講座」

山田秀雄法律事務所編著 全日法規株式会社

セクシュアル・ハラスメント、略してセクハラということばを知らない人はいないだろう。しかし、「何がセクハラか」と問われると特にその微妙なグレーゾーンのケースやボーダーラインが、男女双方にとってよくわからないのが実情であろう。本書は、漫画という視覚的な手段をとることで、セクハラのポイントを具体的にわかりやすく説明している。その基本にあるのは、「セクハラは相手の嫌がること、或いは嫌がりそうなことをしないという人間の基本的なマナーの問題にすぎない」という一貫した考え方である。男も女も日常意識せずにとっている何気ない言動のなかに、相手が嫌がっていることがないかどうか大いに反省してみる必要がありそうだ。(S. N.)

分類番号 2202 カ

「女の部下をを叱れない 男の我慢 女の不満」

金子雅臣 築地書館

この本のまえがきに「男性たちは、三つのパターンの女性しか知らないという言い方がある。」という書き出しで、それは妻と娘、行きつけの飲み屋のおかみのパターンだとありました。女性たちが変わり、変化しているのに対して、男性たちが依然として旧態然たる発想から抜け出せず混乱しているという指摘です。「男だから女だからというこだわりを捨てた時、『男も女も』という共通の世界が見えてくる。そして、女の部下も男の部下と同じように叱ることのできる時代がきっと来る。」と著者は述べています。男女共生の社会を目指す上から女性達もそのような男性の心理を理解したうえで、さらに共生への道を探っていければと思います。(W. T.)

分類番号 3206 ニ

「しつけの禁句 しつけの名句」

新村 豊 黎明書房

本書の「はじめに」に、「この本には、わたしたちが日ごろ不用意に使っているため子ども心を傷つけていることばが拾ってあります。」とあります。日ごろ何気なく使っている言葉が人を傷つけているなんて・・・、ドキッとしてしまいました。「それが、子どもの心の成長にどんな悪影響をおよぼしているか、反省してあります。そのうえで、そのときどんな言い方をすればよいか考えてみました。」と述べています。

例えば、「おまえのような子は、お母さんの子ではない」という言葉は、子どもが言うことを聞かなかつたり、親の思うようにならなかつたりすると、つい出てしまいます。子どもにとって親は絶対であり、親がいないと生きていけませんから、こんなことを言われたら不安になり哀しくなってしまうのではないのでしょうか。著者は、「次のように言うてはどうでしょう」とアドバイスしています。『お母さんが言ったことは無理だったかな。でも、大切だから言ったのだから、できるだけがんばろうね。』『一生懸命やったのに残念だったね。でも、気を落とさずにがんばるのよ。』と。

86の何気なく使っている言葉に対して、どんな悪影響があるか、どんな言い方をすればいいのかを提案しています。

(T. Y.)

☆図書室から本の紹介をします☆

番号	書名	著者名	出版社	分類
1	子どもに生きた国際関係を教える本	中島章夫 監修	学事出版	8101 ナ J
2	パパどこにいるの？離婚のお話	ベス・コブ 文 スーザン・パール 絵 日野智恵・日野健 訳	赤石書店	8101パ J 1
3	劇団きらきら物語—障がいのある子ども ない子ども共に演劇を！—	田中靖子	幻冬舎	6106 タ
4	両親をしつけよう	ピート・ジョンソン 作 岡本浜江 訳 ささめや ゆき 絵	文研出版	6108 ジ
5	マンガ『心の授業』セカンド —ホントの自分をとりもどせ—	三森 創	北大路書房	5101 ミ 2

《未来館フェスティバルに参加して》

9月8日、9日に行われた未来館フェスティバルに、ボランティアとして参加した。8日は受付係。この日の来館者は約2000人。シンボルイベント林文子氏の講演会には長蛇の列で、いわき市からも知人が来ていた。

9日は自主活動をしている「宙の会」のメンバーとしてこどものへやを設け、“ジェンダーってなあに？”のテーマで遊んでもらった。紙芝居、手話、昔話、折り紙、力を入れて折ったらしい男の子はブリッと破れてしまい笑い声ははじけた。スタンプラリーで立ち寄った子ども、おばあさんと仲良くね、障がいをもった子にはやさしくね、の心を表した紙芝居にうなずき、わかってもらえたと思う。大人・子ども合わせて55人が楽しんでくれた。(K. K.)

利用ガイド

◎利用時間

9:00~20:00

(休館日前日9:00~17:00)

◎貸出冊数

本 5冊 15日以内

ビデオ 3冊 8日以内

※どなたでも無料でご利用できます。

※図書室内での飲食、携帯電話

の使用はご遠慮ください。

編集後記

今年の夏は例年になく猛暑で、夏バテなどせず過ぎましたでしょうか。暑さ対策はどのような事をされましたでしょうか。介護の仕事をしている私も、今年の夏は、毎日熱中症との戦いでした。地球温暖化が叫ばれる中、皆さんは日常生活の中で、どのような事をされているのでしょうか。

今年の夏は、地球温暖化を実感させる暑さでした。この防止策について、家族、地域、学校、会社・・・で話し合い、智恵を出し合い、小さな事からでも実行していかねばいけない事だと思いました。(K. M.)

発行者：財団法人福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター情報紙ボランティア

図書室へのお問い合わせは

〒964-0904 二本松市郭内一丁目196-1

福島県男女共生センター ~女と男の未来館~ TEL0243-23-8308 (図書室直通)

福島県男女共生センター図書室だより

第26号
2007. 9. 20

ライブラリー

散 歩 道

今月のテーマ

本の花たば

—子どもたちにすすめたいあんな本、こんな本—



分類番号 1203 タ J

「まんが 平塚らいてう物語」

作・竹中らんこ かもがわ出版

平塚らいてうの 85 年の生涯を「まんが」というジャンルで表現した伝記である。「青鞥」の発刊をはじめとするらいてうのドラマチックな生き方を、静かであたたかい、ていねいな絵と適度な解説で淡々と描いており、子どもも大人もひきつけられる。巻末にはらいてうの詳しい年譜も載っており、女性の地位向上に生涯を捧げた先駆者を知るのにスーッと入っていけるよい本である。(S. N.)

分類番号 5206 ウ

「恋するきみたちへ」

上村茂仁 作 ふくろう出版

「彼を知ると同じくらい大事なことがあるんだよ。STI のこと。避妊のこと。きみたちの心とからだを守るのはきみたち自身なのだから。」このメッセージは多くの未成年の患者たちに接している筆者の、少女達に対する心からの警告であり祈りであると思います。どうぞ読んでみてください。(W. T.)

分類番号 3208 イ J

「みみずのカーロ シェーファー先生の自然の学校」

今泉みね子 著 合同出版

南ドイツのぶどう畑の広がる自分たちの町に、ごみの埋め立て地を作るといふ計画が持ち上がります。ぶどう畑を守るためにいかにごみを減らすか、小学校の校長先生と子どもたちが奮闘する話です。みみずの「カーロ」の働きをヒントに、子どもたち自身の目で見、手で確かめながらごみを減らし、学校の中ばかりでなく、町全体の自然を豊かにしていく様子が描かれています。昆虫や植物の働きを学びながら、自然への接し方を科学的に、しかも優しく教えてくれます。(I. M.)

分類番号 6108 ナ

「文字のない絵本」 絵本の時間 32

宮川ひろ 作 永田治子 絵 ポプラ社

著者がこどもだった頃は、本が一冊もなかった山の村の暮らしでしたけれども、その中で文字のない大きな絵本を読んできたというお話です。(K. M.)

分類番号 6108 ラ

「おばあちゃんがちいさかったころ」

シル・ペイトン・ウォルシュ 文
ステイブン・ランバード 絵
まつかわまゆみ 訳 評論社

おばあちゃんが子どもころ、いろいろなものが今とは違っていた。汽車がけむりをはきながら走っていたものだよ・・・等、大好きな孫に話してあげるお話です。(K. M.)

分類番号 5101 シ

「ストレスのコントロール」 10代のメンタルヘルス⑧

スーザンR. グレグソン 上田勢子 訳
汐見稔幸、田中千穂子 監修 大月書店

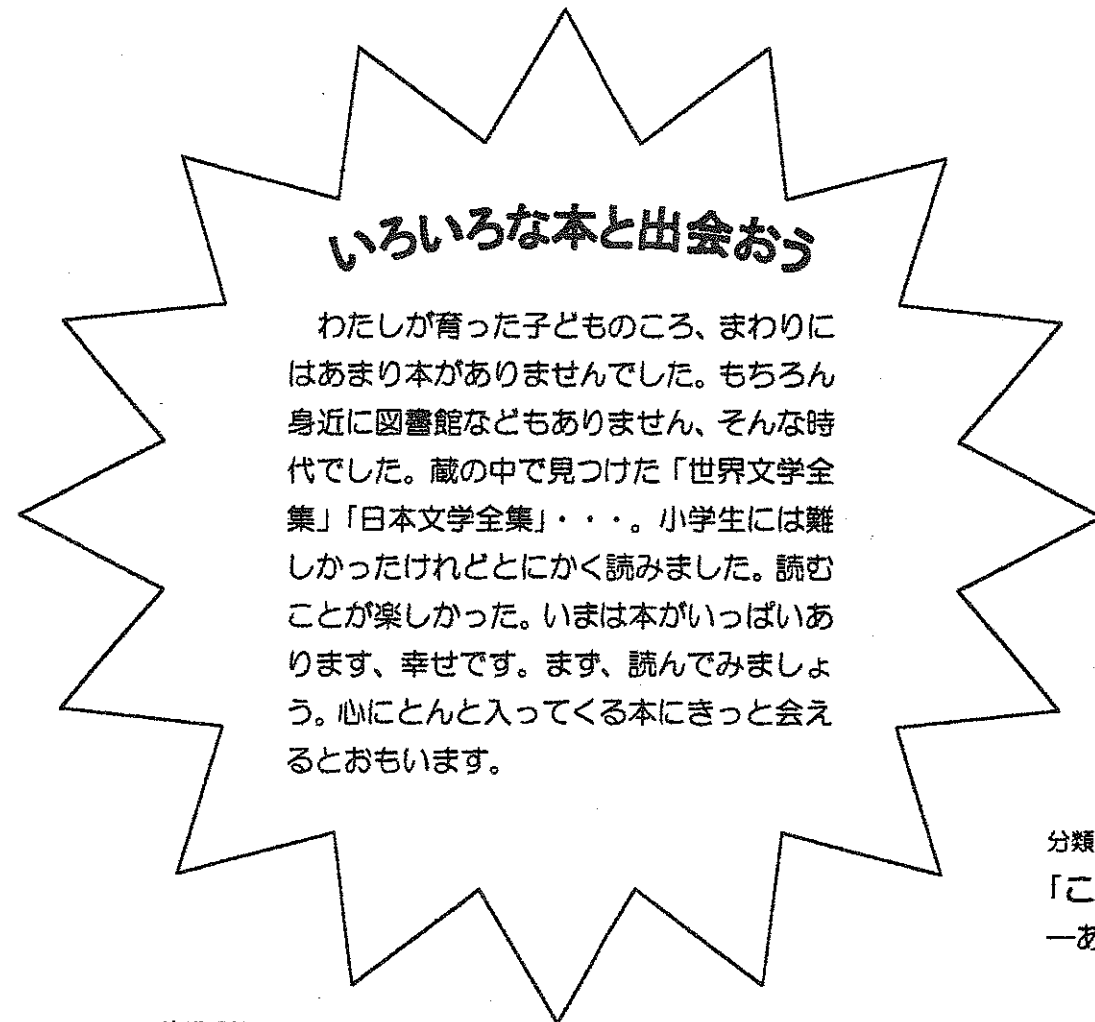
「ストレスは誰でも感じることはある、大切なのはそれに対処する方法やストレスを減らす方法を知ることである。」と。特に、10代には学校、家族、将来の不安、仲間、性の悩み等ストレスを起こす原因はたくさんある。「きみのストレス度は？」(9項目にハイ・イエで答える)「ストレスを減らす方法 ベスト 10」(例・一日の計画をたくさんたてない)など考えるポイントやヒントがたくさん載っている。うまくストレスと付き合っていけたらと思った。(T. Y.)

分類番号 6102 モ

「赤毛のアン」

L・M・モンゴメリ 松本侑子 訳 集英社

孤児院で育ったアンは、本当は男の子が欲しかった農家の独身の兄妹、マシューとマリラに引き取られる。カナダの東海岸にあるプリンスエドワード島のアヴォンリー(作者が創作した村の名称)を舞台にして始まるこの物語は、赤毛の髪を気にはするけれど、想像することが大好きで、逆境にあってもそれに負けずに前向きにいきて行こうとする一人の少女アン成長の物語である。本書の最後にある、訳者ノート「赤毛のアン」の秘密一を、本文を読んだ後に読み返すと更に面白い。この物語によって読者もまたアンと一緒に成長していったほしいと思う。(W. T.)



いろいろな本と出会おう

わたしが育った子どもころ、まわりにはあまり本がありませんでした。もちろん身近に図書館などありません、そんな時代でした。蔵の中で見つけた「世界文学全集」「日本文学全集」・・・小学生には難しかったけれどとにかく読みました。読むことが楽しかった。いまは本がいっぱいあります、幸せです。まず、読んでみましょう。心にとんと入ってくる本にきっと会えるとおもいます。

分類番号 2110 ゴ

「ベアテさんのしあわせのつかみかた」

ベアテ・シロタ・ゴードン 毎日新聞社

憲法改正があらこちらで論議されているこの頃、この憲法の24条の制定に大きくかかわったベアテ・シロタ・ゴードンの著書です。彼女は当時のGHQ民生局のスタッフとして、憲法の制定にかかりました。少女時代の10年間をすごした大好きな日本の女性のために、女性の権利を明記するため尽力したのです。

「お世話になった日本の女性にとって、何がしあわせかを一生懸命に考えて」制定に心をこめたのです。

自分のこと、家庭のこと、仕事のこと、ベアテさんから元気をもらってください。(A. K.)

分類番号 7101 シ

「こんなとき子どもにこの本を」

—あなたの子育てに確かなヒントを与える 117冊の絵本—

下村昇+岡田真理子 自由国民社

この本は、子育てに行き詰まった時、不安を感じた時、こんな子に育てて欲しいと願う時、117通りのさまざまな悩み事に対して、117冊の絵本を紹介し、子育ての糸口になればと記している。

例えばどうせやっただってできっこないよ、と子どもが言った時、レオ・レオ二作、谷川俊太郎訳の「スイミー」という本は、大きな魚の餌食にならないように小さな魚が集って泳ぎ、小さな力を集めて追い出していき、一人ひとりが責任を果たすことの大切さをわかりやすく教えている。

物の大切さ、物の生命を伝えたい時は三輪裕子・作、鈴木まもる・絵の「けやきの木の下で」という本がある。樹齢2000年のけや木の木は切られてしまうのだが、いろんな人にもらわれて人形や椅子になったり、餅つきの杵と臼になって生き続け、物の命を大事にし、とことん使い切ることの大切さを教えている。この話は実話とか。どんな絵本を与えようかと考え、選ぶ時の参考にしてはどうだろうか。(K. K.)

☆図書室から本の紹介をします☆

番号	書名	著者名	出版社	分類
1	モグラ女の逆襲 知られざる団塊女の本音	残間里江子	日本経済新聞出版社	1101 ザ
2	魂萌え!の女たち 祝祭の季節を生きる	本岡典子	岩波書店	1101 モ
3	平成男子図鑑 リスペクト男子としらふ男	深澤真紀	日経BP社	1102 フ
4	知っていますか? ジェンダーと人権一問一答 第2版	船橋邦子	解放出版社	1103 フ
5	ジャガー流!人生逆転	ジャガー横田	主婦の友社	1202 ジ
6	母さんが議員になった	山口菊子	七つ森書館	1401 ヤ
7	女の遺言 わたしの人生を書く	麻鳥澄江・鈴木ふみ	御茶の水書房	2104 オ
8	働きすぎる若者たち 「自分探し」の果てに	阿部真大	日本放送出版協会	2204 ア
9	お母さん社長が行く!	橋本真由美	日経BP社	2206 ハ
10	おひとりさまの老後	上野千鶴子	法研	4101 ウ
11	認知症介護 介護困難症状別ベストケア 50	本間昭・六角僚子 峯村良子	小学館	4102 ホ
12	取り戻そう!あなたの年金Q&A	五十嵐芳樹	清文社	4105 イ
13	モコモコちゃん家出する	角野栄子 にしかわおさむ	クレヨンハウス	6108 カ
14	クマとうさんのピクニック	デビ・グリオリ 訳 山口文生	評論社	6108 グ

利用ガイド

- ◎利用時間
9:00~20:00
(休館日前日9:00~17:00)
- ◎貸出冊数
本 5冊 15日以内
ビデオ 3本 8日以内
- ※どなたでも無料でご利用できます。
- ※図書室内での飲食、携帯電話の使用はご遠慮ください。

編集後記
今年もボランティア一同、時間をやりくりして、「散歩道」を四回出すことができました。パソコンを打ち編集する人、資料の確認や収集に図書室へ走る人、カットを決めて工夫を施す人、文章を書く人、コピーをとる人、その他諸々の仕事を分担し、主張すべきは主張し、譲りあうところは譲りあってきました。それが自然発生的に出来るところが活動の一番素晴らしいところだと思います。もちろん、おしゃべりも楽しいですよ。皆さま、どうぞよいお年をお迎えください。また来年も、「散歩道」でお会いしましょう。

発行者：財団法人福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター情報紙ボランティア
図書室へのお問い合わせは
〒964-0904 二本松市郭内一丁目196-1
福島県男女共生センター ~女と男の未来館~ ☎0243-23-8308 (図書室直通)

福島県男女共生センター図書室だより

第27号
2007. 12. 20

ライブラリー

散歩道

今月のテーマ

本の花たばⅡ

—みんなにすすめたいあんな本、こんな本—



分類番号 1301 イ J

「みんなちがって…～未来へ伝える『男女共同参画』～」

作・絵 伊藤美希 英訳 力武由美 明石書店

この絵本は、北九州市立男女共同参画センター“ムーブ”が10周年を記念して“未来へ伝える「男女共同参画」〈絵本・音楽物語〉創作コンクール”を実施し、絵本製作こども部門の最優秀賞受賞作品に選ばれたものです。男とか女とかに関係なく、みんなが大切な一人ひとりであり、それぞれが違ってあたりまえ。だからこそ素晴らしいというメッセージを、既成概念にとられず自由なみずみずしい発想で伝えている絵本です。小学校3年生の作者から伝わる、さわやかさ、あたたかさ心地よい、パワーあふれる作品です。(K. M.)



分類番号 2205 カ

「エコゴコロ～環境を仕事にした女性たち」

環境ビジネスウィメン 共同通信社

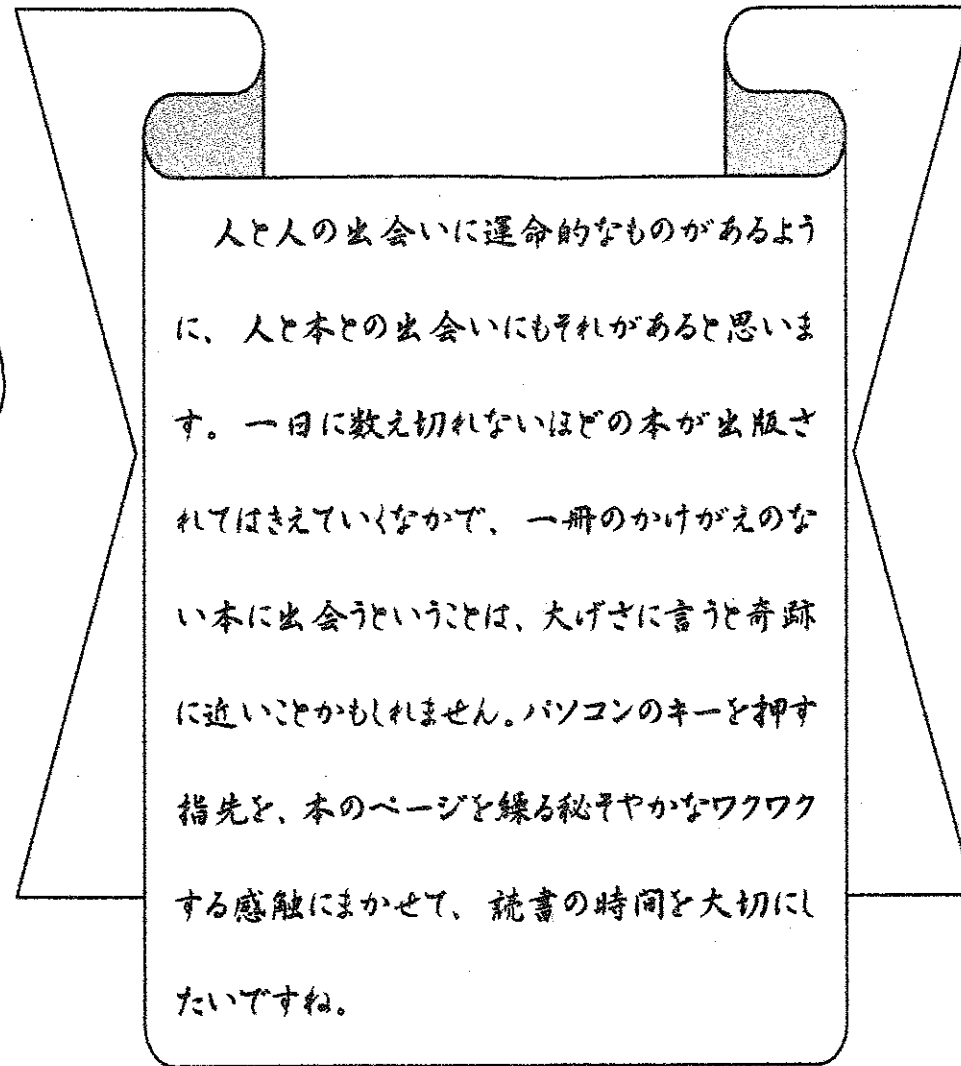
本書は『環境ビジネスウィメン—11人成功の原点とその輝く生き方』の第2弾として出版されました。2005年10月第2期メンバー9人の女性の、自由な発想で生き生きと活動している姿が紹介されています。9人のエコゴコロのキーワードとして、きっかけ・原動力・転機・発想・夢・エール・アドバイスがあり、一人ひとりが身近に感じられ、勇気がもらえました。(T. Y.)

分類番号 1203 イ

「さつよ嬢(おばば)おらの一生、貧乏と辛抱」

石川純子 草思社

さつよ嬢(おばば)は明治43年(1910)年宮城県登米郡北方村(現登米市)で生まれた。9つで子守奉公に出され小学校は3年までしか行かず、16の年からは5年間製糸工場で働く。その後、結婚、離婚。失対事業等で30年間土方を続けながら2人の子どもを育てる。「おらは生まれたまんま/九十六になっても生まれたまんま/なんじょに学校しないもの/だから話しをするたって、まっすぐに正直に語るの/嘘の語りようも知らないもの」方言いっぱい語るおばばの一代記は、著者の聞き語りによってまとめられ、おおらかに生きる智慧とたくましさを見せてくれる。「おらは人と比べないもの/おらは欲濃くしないもの/うらやましがったり、うらんだりして/心荒らしてられないもの/昔の人たち、教えてくれたよ/雪と欲あ、積もるほど道忘れるって。」(W. T.)



人と人の出会いに運命的なものがあるように、人と本との出会いにもそれがあると思います。一日に数え切れないほどの本が出版されてはさえていくなかで、一冊のかけがえのない本に出会うということは、大げさに言うと奇跡に近いことかもしれません。パソコンのキーを押す指先と、本のページと繰る秘やかなワクワクする感触にまかせて、読書の時間を大切にしたいですね。

分類番号 3210 シ J

「13歳からの人生設計～付加価値請負人の智慧袋」

しんきろう 新風舎

作者は「プロローグ」で「君が将来描いている幸せのかたちとか理想像を、手元に引き寄せるための道筋を考えることが本書のテーマである。」と述べている。

13歳というと私にはまだまだ子どもという思いがある。でも、早くから10年後、20年後のことを考え自分の将来を思い描くのは大切であると思う。なぜなら、スタートが早ければ準備期間もあるし、自分のことを考える姿勢ができるからである。目的が決まれば手段はたくさんあるだろう。目的は自分自身で決定しなければならないこと、その実現のために早くから取り組む大切さを教えてくれる本であり、人生の手引きとなる話がたくさん詰まっている本である。(T. Y.)

分類番号 3206 ヒ

「祖母力」

樋口恵子 新水社

この本は著者自身、秋山ちえ子さん、坂東真理子さんら著名人も母がいなかったら働けなかったと記している。

また、直接関わった23人から聞き取り調査をしているが、子育て現役祖母の生活と考え方や意識の多様性には、目をみはるものがある。本を執筆中、さわやか福祉財団理事長の堀田力氏に「今、祖母力ってタイトルで本を書いている」と話すと、「じゃ、わたしも急いで一冊書いて隣へ並べましょう。タイトルは“祖父無力”と返って来たとか。いささか祖父力の働きは弱くとも祖母力の発揮は、働く人達に恩恵をもたらすことは確か。75歳で孫はもちろん、夫婦の海外勤務中は外国まで付き添って、3人の孫を育てたが、趣味の古典芸能を手放さなかった祖母力には感服させられた。タイムリーな話題を、本書は巧みに鮮やかに切り取って、読み応えがある。(K. K.)

分類番号 4203 シ

「妻から自立する男の基本料理 25」

白井操 講談社

“其のうまいメシを炊く”に始まって“其の十「俺は男だ」片付けをやる。”までユーモアたっぷりにごく日常の料理の基本が書かれている。男でなくても若い女性達にも読んでもらいたいような楽しい本である。(W. T.)

分類番号 1202 フ

「わたしの夢は、大空の色。～車椅子の女性パイロット」

ドリーヌ・プールヌトン 中田文 訳 扶桑社

フランス生まれの著者ドリーヌは、15才で地元の飛行クラブに参加、16才の時、乗っていた飛行機が墜落。一命は取りとめたが、両足の自由を失う。「二度と空を飛ぶことはできないだろう。」と絶望に沈み込む。病院でのリハビリを終えてからの生活には、次々と困難がおそいかけてくる。それでもドリーヌは、夢に向かって歩みだす。「もう一度、空を飛ばしたい!。」やがて、20歳で飛行ライセンスを取得し、職業パイロットになるべく努力を続ける。障害者としての社会の壁や、若い女性ならではの恋愛や結婚についての苦悩も、ありのままに描き出されていて、実にすがすがしく感じる。

バイタリテイあふれる著者の生き方に勇気がもらえる1冊。

(I. M.)

☆図書室から本の紹介をします☆

	書名	著者名	出版社	分類
1	ごらくちんみ	杉浦日向子	新潮社	6102 ス
2	私のケチケチ生活術	北海道新聞社	北海道新聞社	4201 ウ
3	安心「食生活」宣言！ —身近なところで買える、つくれる—	平野勝巳	エイチアンドアイ	4202 ヒ
4	できる男は家事も上手い！ —住まいの修理から、掃除・洗濯・裁縫まで—	中高年の暮らし 向上委員会	旬報社	4203 デ
5	食品クライシス —“食”の質と量は安全といえるのか—	日経BP社	日経BP社	4202 シ
6	人は食によりて人となる —食育の最前線を巡る旅—	歌代幸子	エイチアンドアイ	4203 ウ
7	プチ粗食のすすめ	幕内秀夫	東洋経済新報社	4203 マ
8	おばあちゃんの畑で見つけたもの —土と海と人が育てた沖縄スローフード—	金城笑子	女子栄養大学出版部	4203 キ
9	美人粥	小林カツ代	文化出版局	4203 コ
10	圧力鍋らくらくクッキング —早い！簡単！省エネ！〈煮る、炊く、蒸す〉 の得意料理が101品！—	検見埜聡美	グラフ社	4203 ケ

利用ガイド

◎利用時間

9:00~20:00

(休館日 前日 9:00~17:00)

◎貸出冊数

本 5冊 15日以内

ビデオ 3本 8日以内

※どなたでも無料でご利用できます。

※図書室内での飲食、携帯電話

の使用はご遠慮ください。

編集後記
春になると一番先に顔を出すのがふきのとうです。このふきのとうは、「天ぷら」や「ふきのとうみそ」にして頂くと、とても美味しくほろ苦さが「あー春の味だなあ」と春を感じさせてくれます。今はスーパーで一年を通じて何でも買える時代になりましたが、季節のものを頂き、その季節々々を感じていただけると幸いです。あなたは、どんなもので春を感じますか？
(K.M.)

発行者：財団法人福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター情報紙ボランティア

図書室へのお問い合わせは

〒964-0904 二本松市郭内一丁目196-1

福島県男女共生センター ~女と男の未来館~ TEL0243-23-8308 (図書室直通)

福島県男女共生センター図書室だより

第28号
2008. 3. 20

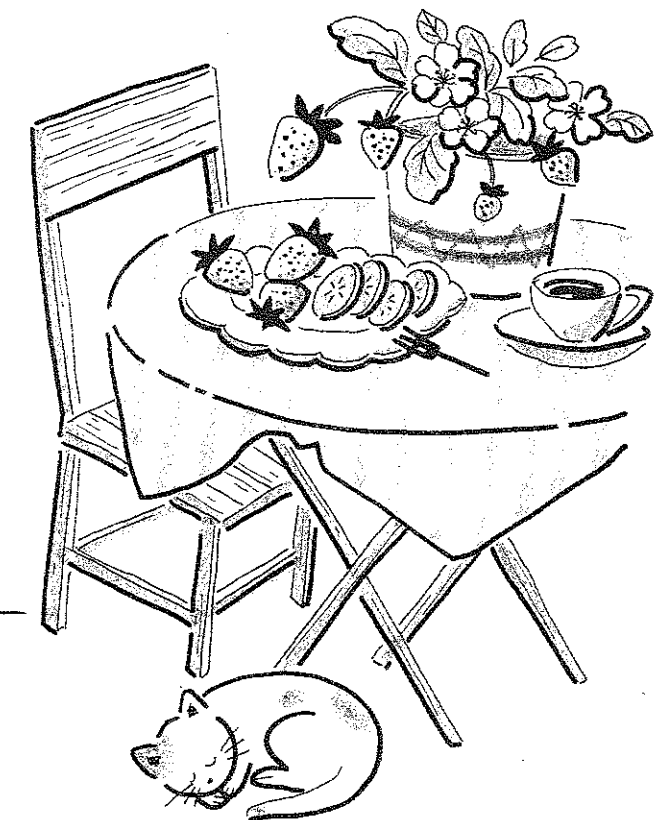
ライブラリー

散 歩 道

今月のテーマ

家族のつながり

—食べもののこと、食べるということ—



「男の若い支度めし支度—「料理力」ってなんだ?—」

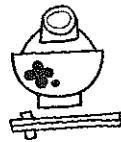
小林カツ代 海竜社

10年以上続いている高齢者男性の料理教室の記録です。「自分のめしは自分で作りたい!」と、小林さんに講師を依頼した男性達。受けて「料理力ってなに」とユニークな、でも基本のしっかりした進め方をする小林さん。目次から「老人食なんて本当はありません。」あっと気づくことがいろいろあります。献立つきです。

(A. K.)

「ひとりひとりの味」

平松洋子 理論社



可愛いイラストの入ったとっても楽しい本です。“私の味” “きょうの味” “うっそー!? な味” “自分でつくる味” でくられたエッセイ風の文章は現実的で、自分もたしかに経験したり感じたりしたことがあったなあと思わず納得してしまいます。あなたはかつて、ハムを丸一本かじりたいとか、ロールケーキを一人で食べちゃいたいなど思ったことはありませんでしたか。笑いながら読んでいくうちに、食べることの楽しさ大切さがわかって来てしまいます。そして、食べることを通しての家族のつながり、自分と他人とのつながり、社会とのつながりについて考えさせられてくるのです。とても素敵な本です。ぜひ読んでみて下さい。

(W. T.)

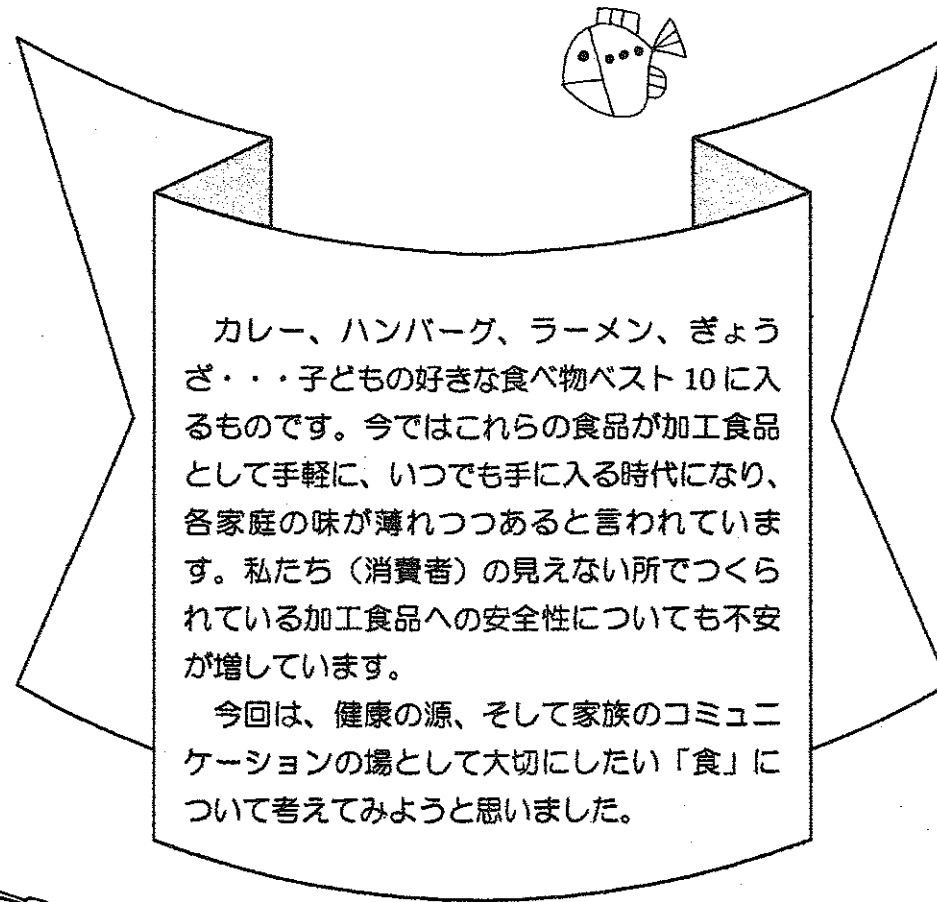
「子育てと食事—5つの定点と3つの器がポイント—」

安藤節子 芽ばえ社

飽食の時代、中食が増加して安全性を自分で確かめることができない食品が多くなってきました。安全かどうか注目集まり、食べること、つまり、食卓を囲んで家族でコミュニケーションをとりながら食事をするのがおろそかになっていると感じています。そんな時、この本の目次を見て読んでみようと思いました。

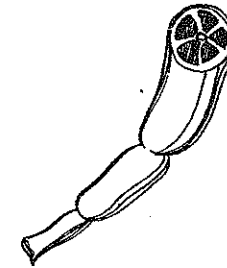
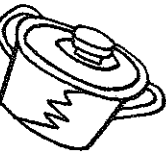
例えば、「食卓は心の栄養です」「『ペットボトル症候群』はなぜ起こる?」「リズムの乱れが間食を増やします」「食物アレルギーの原因は?」「食品添加物に注目してみましょう」などです。成長期には食は大切です、しかし、どの年代にとっても食が基本であることに変わりはありません。子育ての食事を通して基本を思い出した本です。

(T. Y.)



カレー、ハンバーグ、ラーメン、ぎょうざ・・・子どもの好きな食べ物ベスト10に入るものです。今ではこれらの食品が加工食品として手軽に、いつでも手に入る時代になり、各家庭の味が薄れつつあると言われていきます。私たち(消費者)の目に見えない所でつくられている加工食品への安全性についても不安が増えています。

今回は、健康の源、そして家族のコミュニケーションの場として大切にしたい「食」について考えてみようと思いました。



「少女はすぐに母になる—次の世代を生き育てるとのこと—」

王瑞雲 樹心社

小児科医・漢方医として診察と相談にのってきた著者が、長い間の経験から、これから先を生きる若い人たちに「幸せ」であってほしいと願って書かれたものである。

1章の「少女たちの悲しい現実」からは、若い女性たちの行動の危機感が浮かび上がってくる。2章の「母から教えられたこと」では、人間としての原則的な生き方を、3章で「次の世代を生き育てるとのこと」、ここでは本当の愛情とは何なのかを考えさせてくれる。

4章の「生きること食べること」では、現代の食生活の便利さは命取りにつながるのでは、と疑問を投げている。手軽に利用できる既製品の危うさに注目し、健全な食生活とは何か。少女たちが母親となるその時のために、今どんな生活をしなければならぬか考えてほしいと……。若い男性にもおすすめの一冊。

(I. M.)

「野菜はともだち—産直野菜の上手な食べ方—」

使い捨て時代を考える会 安全農業供給センター
農山漁村文化協会

野菜別に、簡単な説明があり、おいしい食べ方のオンパレードです。要を得た野菜料理の作り方が一頁に2~3種のっています。保存法の説明も有ります。レシピ集のようですが「使い捨て時代を考える会」が発足当初から追い続け、問いかけてきた運動の一つの表現です。台所の知恵を広げていき、食の伝統文化を次の世代に伝えたい熱意が、レシピ集にまとめられています。

(A. K.)

「安ければ、それでいいのか!？」

一食べて安全なのか、日本の農業・漁業はどうなるのか
山下惣一 コモンズ

編著者は、本書のはじめにの中で、「この本では、食に焦点をあて、それぞれに第一線で活躍中の筆者たちが丹念に調査・取材し、その本質に迫った。安いとはどういうことか?なぜ、そこまで安くできるのか?背後で何が起きているのか?これから私達の“食と暮らし”はどこへいくのか。いっしょに考えてみてください。」とあります。安ければそれでいいのか?一緒に考えましょう。

(K. M.)

「毒を盛るか愛を盛るか—女が変える食のかたち—」

本間千枝子 フレーベル館

書名の愛を盛るかの愛は朱色で書かれている。大胆な表題に惹かれ一息に読んだ。命をあずかる物の視点で今を見つめ、これからの食生活の将来の為に、しあわせの可能性をみつきたいとの思いが詰まっている本である。1999年に書かれたもので、当時は農業、環境ホルモン、遺伝子組換え食品、大気・土壌汚染が問題になっていた。10年後の現在、食品偽造、輸入食品の中毒事件など複雑多岐にわたる事柄が起ってきている。国や行政レベルでの正確・迅速な対応を期待しつつ家族の命を養うのだ、食生活程大切なものはないとの思いで食卓を整えることを心がけたい。“いいかげんな食べ方をしていては、いいかげんな一生しか送れない”との著者の叫びが印象に残った。

(K. K.)

☆図書室から本の紹介をします☆

	書名	著者名	出版社	分類
1	鏡の告白	中村うさぎ	講談社	1101ナ
2	暴走老人!	藤原智美	文藝春秋	41017
3	21世紀子ども百科 食べもの館	小川聖子/監修・調理	小学館	4203ニ
4	拒食症・過食症を対人関係療法で治す	水島広子	紀伊國屋書店	5101ミ
5	ワーキングプア 日本を蝕む病	NHKスペシャル『ワーキングプア』取材班	ポプラ社	2204I
6	私は逃げない ある女性弁護士のイスラム革命	リッ・バディ/著 竹林卓/訳	ランダムハウス 講談社	1202I
7	デートDVってなあに?Q&A 理解・支援・解決のために	日本DV防止・情報センター/編著	解放出版社	1501ニ
8	年収崩壊 格差時代に生き残るための「お金サバイバル術」	森永卓郎	角川SSコミ ニケーションズ	2105ト
9	普通の家族がいちばん怖い 徹底調査!破壊する日本の食卓	岩村暢子	新潮社	3201イ
10	なぜそんなに「まわり」を気にするの? 親と子をめぐる事件に思う	青木悦	けやき出版	32117
11	もうダメされないぞ! 高齢者防犯マニュアル	沖田八枝子	鳥影社	4101オ
12	えんにち奇想天外 声にだすことばえほん	斎藤孝/文 つちだのぶこ/絵	ほるぷ出版	6108J

福島県男女共生センター図書室だより

第29号
2008. 6. 20.

ライブラリー

散 歩 道

利用ガイド

◎利用時間

9:00~20:00
(休館日前日 9:00~17:00)

◎貸出冊数

本 5冊 15日以内
ビデオ 3本 8日以内

※どなたでも無料でご利用できます。

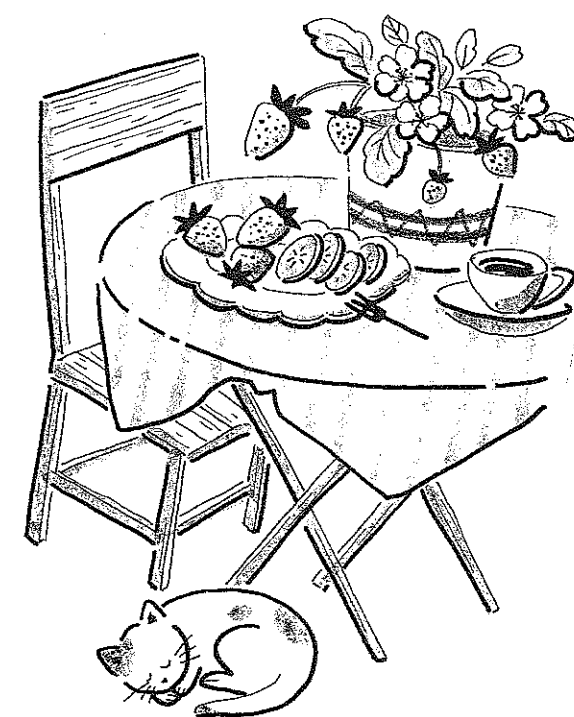
※図書室内での飲食、携帯電話の使用はご遠慮ください。

編集後記
発達した低気圧が近づき、雨足が強くなるなか、本年度第一回の編集会議が開かれました。「テーマは・・・」「紹介する本の選択は・・・」と、意見が飛び交います。それぞれが主張しつつ調和していきながら、二本松の郷土料理「おぐわい」のみうたと言ってよいでしょうか。
今年も年四回の発行を目指しています。共生センターで本を選ぶ参考にもなっているようで、情報紙ボランティア一同うれしく思っています。ご意見や希望のテーマ等ありましたらお知らせください。
(A.K.)

今月のテーマ

続 家族のつながり

— 食べもののこと、食べるということ —



発行者：財団法人福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター情報紙ボランティア

図書室へのお問い合わせは

〒964-0904 二本松市郭内一丁目196-1

福島県男女共生センター ~女と男の未来館~TEL0243-23-8308 (図書室直通)

「しょうたとなっとう」

星川ひろ子・星川治雄 写真・文
小泉武夫 原案・監修 ポプラ社

おいしそうなほかほかの御飯の上になっとうがのせてある写真、それが表紙です。なっとうぎらいな5歳のしょうた君は、おじいちゃんに連れられていった畑で、お手伝いをして青大豆の種をまきました。すくすくと育つ大豆、収穫、そして冬。いく通りかの作業を経てなっとうが出来上がっていく様子を写真と二人の対話で描いてあります。おじいちゃんの大豆に対する愛情としょうた君がなっとうの美味しさに目覚めていく過程が共感を呼び、読んでいて思わずなっとうが食べたくなってくるようです。なっとうぎらいなお子さんもぜひ読んでほしい本です。(W. T.)

「子育てごはんわたし流 タ方ラクする二段階料理」

奥蘭壽子 著 農山漁村文化協会

楽しい料理本です。子持ちの主婦が夕方あまり手間がかからない料理をめざすなら二段階料理で。子どものきげんのよい時にパパッと下準備ができ(第一段階)、夕方食べる時アツという間に仕上がる(第二段階)、これぞ子持ち主婦にとってのスピード料理と銘打った料理の数々が、イラスト入りでたくさん紹介されています。大人が食べても満足できるおいしさというのがミソ。家族のつながりがこの二段階料理でしっかり保てるかも……。子持ち主婦だけでなく老人家庭にもよさそうです。(S. N.)

「吉沢久子の簡素生活」

ものを生かす技術、使いきる智慧
吉沢久子 著 海竜社

日本の高度成長を支えた「消費は美德」という時代から、流れは節約型社会へと移行して(もどって?)、省エネルギーが叫ばれる時代に入ってきました。筆者は、折々の暮らしの問題点や家庭生活の中からの見聞を通して、「簡素に暮らして、豊かに生きる」アイデアを提供してくれています。自然とのやさしい関わりは、物を大切に使いきることなど反省させられる言葉です。「家事は創意工夫してこそ面白い」の項では、節約やりフォームをお手のものとしてきた年代の人たちにとって、同感・納得の生活術が並んでいて、さりげない日常生活への慈しみが湧いてきます。限られた資源、大地の恵みを振り返ってみたくなる一冊です。(I. M.)

食卓を囲んでの和やかな食事、ふきんをかけたおひつから立ち昇るご飯の香り、味噌汁の香り、煮物の匂い、昭和の時代を描いたドラマの一場面です。ふり返って現在、平成の食卓に並ぶ料理はどうでしょうか。確かに冷凍食品や加工品のおかげで便利になりましたが、「食の力」は弱くなったように思えます。食について再び考えてみたいと思います。(W. T.)

「高齢時の健康と食事」

大野光子 著 一番ヶ瀬康子 監修 一橋出版

日本人の平均寿命は延び、世界一の長寿国となった現在、健康でいたいと願うのはあたりまえだと思います。すぐに実践できる手軽な料理を、材料や作り方もいっしょに紹介しているので、私も作ってみました。(T. Y.)

「変わる家族 変わる食卓」

真実に破壊されるマーケティング常識

岩村暢子 著 勁草書房

著者は広告代理店に勤務し、食卓、家族、主婦などをテーマに調査研究をしている。1960年以降に生まれた主婦を対象に、〈食DRIVE〉と名付けた家庭の食卓調査を継続し、その分析を通してまとめられたのがこの本である。「現代主婦のこれまでに培われた価値観や感覚が、アイデンティティが今の親子の関係のありようが、教育観が、夫の日常生活や夫の考え方が、夫婦の関係が、そしてその親世代の育て方や実家の親の姿が、そして彼女たちが受けた教育や『正しい』と言われてきたことさえもが、……何もかもが絡み合って『家庭の食卓の激変』に至っている(まえがきより)ことを述べている。7章をさらに50項目ほどに細分し、どの項目から読んでもよいように構成されているので、関心の強いところを拾い読みすることも可能である。たかが食卓、されど食卓、まさに食卓は家族を、社会を映す鏡であることを改めて思い知らされた。(S. N.)

「台所にたつ子どもたち」

“弁当の日”からはじまる「くらしの時間」香川・国分寺中学校の食育

香川県高松市国分寺中学校 竹下和男 著 自然食通社

“子どもに家事をさせてみませんか”そんな提案で始めた香川県国分寺中学校での「自分で作る“弁当の日”」。

戦後の貧しさのなか、子どもにひもじい思いをさせたくない親たちは必至に働き物質的には豊かな社会を築きましたが、皮肉なことに子どもたちが今度は「心の空腹感」を訴えています。

「心の空腹感」とは「生きている存在感の危うさ」です。親は絶対手伝わない、子どもだけで弁当を作る「弁当の日」。これがきっかけで、今まで食事を作ってくれた人に感謝し、自分も誰かのために作れるようになりたい“生きていてもいい”という存在感が、心に満ちてくるというのです。(K. M.)

「食の力 豊かな心を育てるための食育論」

下村尚子 著 どりむ社

40年以上食に携わる仕事をしてきた著者が、「さらっと読めて郷土食に興味を持てる本」にしようとまとめたものです。内容は食材や調理についてが中心なのですが、お惣菜コーナーの繁昌ぶりを見て、「食べることは大切なこと。もっともっと楽しく家庭でも食べて！」とのメッセージがいっぱい詰まっています。先人の智慧をチョット頂いてみませんか。(A. K.)

「食卓からの健康改革」

心と体の根育て・手作り健脳食・長寿食を食卓に

東城百合子 著 池田書店

まず本を開くと、日本型食生活と食卓づくりの中で、カラー刷りで行事食や四季のメニュー、毎日のおかず、手作りおやつが、作り方付きで掲載されていて食欲をそそられ、この本を効果的なものになっている。

栄養学の草分けだった佐伯短(ただす)博士に師事して栄養士となった著者は、長年に亘って日本人に合った食生活について思考し、広く実践してこられた。昨今の食料事情や食生活の乱れから、いい食べ方(地産地消)、日本の風土に合う食べ物、和食の国日本の食文化を再認識してもらえよう、わかり易く説いている。どの人も最近の食生活を見通し、健康で過せるよう参考にして欲しい一冊で、イラストもほのほのとした温かさがあり、十分に楽しめるものになっている。(K. K.)

☆図書室から本の紹介をします☆

	書名	著者名	出版社	分類
1	死ぬまで笑う生き方 「古い支度」をしながら思うこと	岡田信子	光文社	3103 ㍑
2	夫婦でありがとうといえる幸せマネージメント	太田空真・生活デザイン研究所	東京新聞出版局	3202 ヴ
3	親子のハッピーコミュニケーション 子どもを伸ばす会話力	汐見稔幸	岩崎書店	3206 ヴ
4	競争しても学力行き止まり イギリス教育の失敗とフィンランドの成功	福田誠治	朝日新聞社	3208 ㍑
5	ひきこもりのくごール> 「就労」でも「対人関係」でもなく	石川良子	青弓社	3201 ㍑
6	問題でんこもり！障害者自立支援法 地域の暮らし、あきらめない	DP 日本会議	解放出版社	4103 ㍑
7	なぜ騙されるのか？ 悪質商法の見分け方と撃退法	村千鶴子	新日本出版社	4202 ㍑
8	やめたくてもやめられない 依存症の時代	片田珠美	洋泉社	5101 ㍑
9	世界のだっことおんぶの絵本 だっこされて育つ赤ちゃんの一日	IXリ・バーナド / 文 ドゥガ・バーナド / 絵 仁志田博司 / 訳	メディカ出版	6108 ㍑
10	続・心をつなぐ読み聞かせ絵本 100 (別冊太陽 日本の心 149)	湯原公浩 / 編	平凡社	7101 ㍑

福島県男女共生センター図書室だより

第 30 号
2008. 9. 20.

ライブラリー

散 歩 道

利用ガイド

◎利用時間

9:00~20:00

(休館日前日 9:00~17:00)

◎貸出冊数

本 5冊 15日以内

ビデオ 3本 8日以内

※どなたでも無料でご利用できます。

※図書室内での飲食、携帯電話

の使用はご遠慮ください。

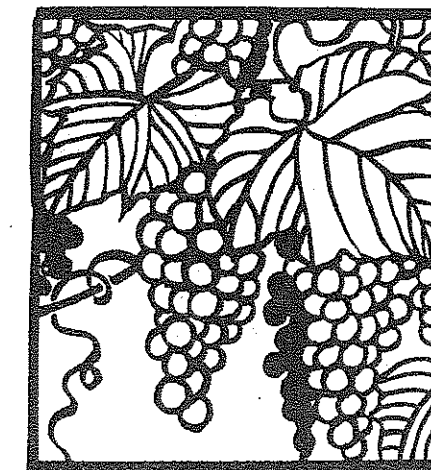
編集後記

世界のアスリートたちに一喜一憂したオリンピックの夏も去り、虫の音に秋の気配を感じる頃となりました。
二〇〇一年四月に「ライブラリー」散歩道」が創刊されてから七年の月日が流れ、今回で三十号を発行することになりました。この絶ゆまぬ活動の源は何でしょうか…。今回のテーマがそれを物語っているように思われます。編集メンバーは仕事の日程をやりくりして遠くから駆けつけてくる人、創刊号からずっと休みなく参加している人と、それぞれの努力も継続の大きな力になっています。これからも多くの方に図書室を利用していただき、ますますメンバー同士のフレッシュな感覚で選書していきたいと思っております。
(I.M.)

今月のテーマ

ころはいつも南向きⅡ

—おおらかに、しなやかに—



発行者：財団法人福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター情報紙ボランティア

図書室へのお問い合わせは

〒964-0904 二本松市郭内一丁目196-1

福島県男女共生センター ~女と男の未来館~TEL0243-23-8308 (図書室直通)

分類番号 4101 タ

「生きがい探し 12 の物語 高齢者時代の光と影」

高瀬高明 ミネルヴァ書房

中高年者を中心にした、生き方を模索する人々50 人余りが登場する12 の物語で構成されている。シニア世代ならではの問題をかかえて悩み、苦しみ、時には周囲とトラブルをおこしながらも、自分で行動することでそれを乗り越え、納得のいく生き方を見いだした実体験が綴られている。何事も心の持ち方で楽しみに変えていける気持ちのおおらかさ、人間としての志と誇りを忘れない生き方が、若い人たちにも未来への勇気を与えてくれると思う。「生きがいは自らつくりだすもの」、このあたりまえのことを改めて教えてくれる本である。

(S. N.)

分類番号 1202 セ

「老春も愉し 続・晴美と寂聴のすべて」

瀬戸内寂聴 集英社

後期高齢者というようなことばが定着してしまったような社会、その年代にあたる方達の、私は後期高齢者だからなどと自嘲気味に使っている様子を見るのはたまらない気持ちだ。題名にひかれて選んだこの本は、著者の75 才から85 才までの10 年間の仕事や行動の全軌跡を年ごとに取り上げた編集で、文章もまた、その著作の中から選び出されたものとなっている。文壇のみに限らず、著者の広い交流の中で出会った人達とのエピソード、その当時の世相、自身の仕事のことなど、常に前に進もうとする著者の生き方が読み手にも深い共感と勇気を与えてくれる。幅広い年代の方におすすしたい本である。

(W. T.)

分類番号 5101 ウ

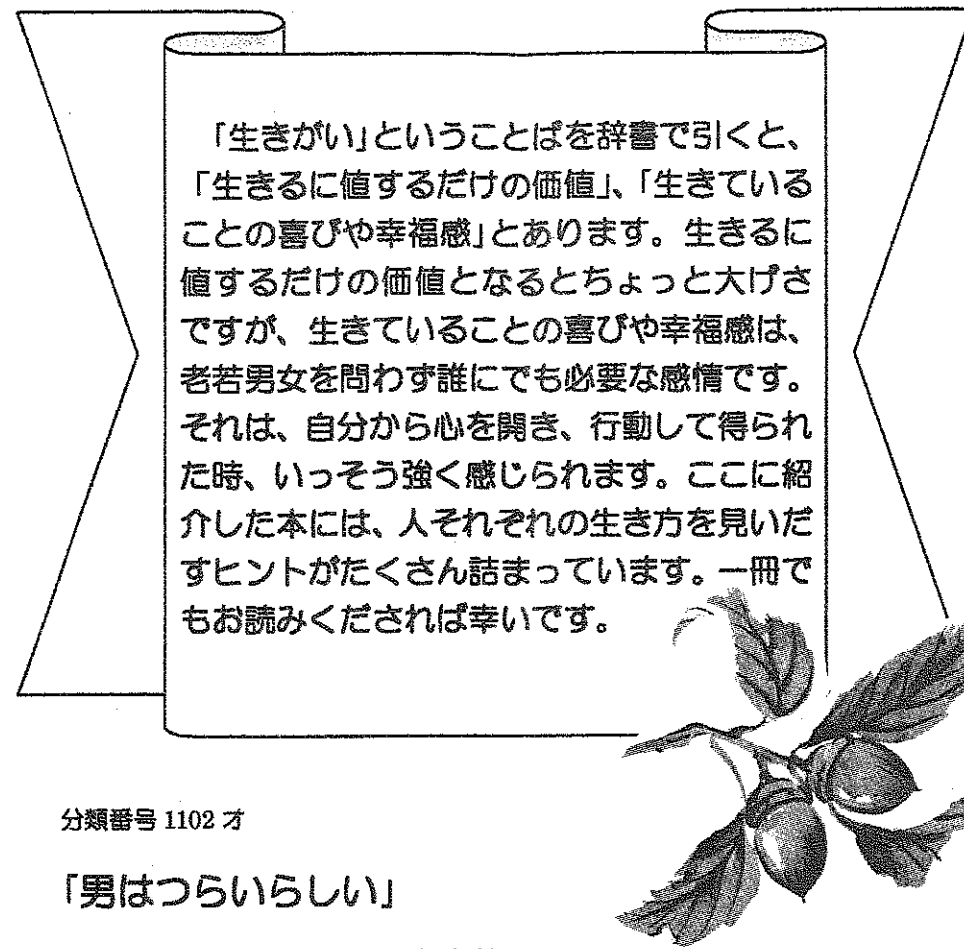
「女の『ちょいウツ』解消サプリ」

「すぐできる！超簡単気分転換メリット」

海原純子 主婦と生活社

著者は医学博士。女性の心の問題をテーマに執筆、講演活動も行っている。この本には積極的に外に出て視野を広めたいと思っても、近頃やる気がでない、何をしてもうまくいかない、ちょっと気分が落ちこむことが多いと感じてきた時、背中をそっと後押ししてくれる行動療法がさりとした文章で書かれていて、ケース別簡単メンタル処方箋である。イラスト、四コマ漫画なども面白く、後退しがちな日々を幾つになっても加齢のせいなどとしなないで、前向きに行動していこうと思わせる元気のぞるおすすの一冊である。

(K. K.)



「生きがい」ということばを辞書で引くと、「生きるに値するだけの価値」、「生きていることの喜びや幸福感」とあります。生きるに値するだけの価値となるとちょっと大げさですが、生きていることの喜びや幸福感は、老若男女を問わず誰にでも必要な感情です。それは、自分から心を開き、行動して得られた時、いっそう強く感じられます。ここに紹介した本には、人それぞれの生き方を見いだすヒントがたくさん詰まっています。一冊でもお読みくだされば幸いです。

分類番号 1102 オ

「男はつらいらしい」

奥田祥子 新潮社

「読者ウィークリー」の記者の目を通して、新聞・雑誌等では決して取り上げられることのない「普通」の男性達—いい意味でも悪い意味でも世間から注目されることのない—の姿を描き出している。「はあ〜」「ふ〜」「う〜ん」。正確に文字に表せない表記不能とも言うべき男性たちのホンネ?のアレコレです。そうか。そうだね。男もしんどいんだね。…と。

(A. K.)

分類番号 6102 ミ

「八十歳の夢 孫には負けてられません」

三木睦子 海竜社

高齢化時代の中で生き生きと生きるというテーマに沿った書として、この本のタイトルに目が止まりました。戦前から政界の裏表をまじかに見て育ち、50 年に渡って夫三木武夫(元首相)の妻として、夫の政治活動に関わってきた睦子夫人のエッセイ集です。家族との交流、趣味を通じての人との巡り合わせなど日常生活の様子を季節感豊かに描いています。そればかりではなく、夫人自ら「環境問題は女性の目で」と学習会を開いたり、アジアの女性の地位向上の架け橋となったりと次々と仕事をこなしています。また、戦争は絶対にくりかえしてはならないと声を出したりと、そのエネルギーな行動に圧倒されます。自分の夢を追いつづける80 代のすっとび「ママ」さんの元気をのぞいてみませんか。

(I. M.)

分類番号 4208 アk

「大町通り物語」

大町通りの方々・Anessa Clubほか
あいづね情報出版舎

表紙の絵にひかれて手に取りました。会津若松市大町通りの方々の「わが町」へのさまざまな思いが、写真と絵とともに綴られています。「ここに来たのは8 年前、ベトナム料理の店です…」「店の前には側溝があって…」「100 年ほど前まで、ごせさんが唄っていました。…街角で唄っている姿を記憶している方もいて…」「清作さんが…」。 「わが町」をいとおしみつつ生活している様子が見えて、私の住む町にもこんな物語があるんだろうなあと思いました。

(A. K.)

分類番号 4103 カ

「旅あきらめない 高齢でも、障害があっても」

鎌田 實 講談社

長野県の諏訪中央病院にて地域医療に携わっていた著者が、2005 年よりバリアフリーツアー支援のボランティアを行い、この「旅あきらめない」は鎌田實と行くバリアフリーツアーの旅行記です。

「病気があっても、障がいがあっても、高齢になっても、こわがらなくていい、なんとかなる。旅は体を元気にしてくれる。旅は心に自信をくれる。」と著者がはじめに記しているように、旅には人生を変える不思議な力があると思います。前向きに、ポジティブにさせてくれる本でした。特別付録としてあきらめないで旅するためのガイドも記されています。

(K. M.)

分類番号 9103 ジ

「熟年シングルライフの達人」

熟年シングルライフネットワーク編 有楽出版社

長い人生の中で、誰でもシングルライフになることが予想されます。いつまでも明るく、愉しく、生きがいのある人生を過ごすためのヒントを体験談から学ぶことができます。また、人生を充実させるための必要条件として「他人の目や世間体を気にせず、自分らしく生きる」「生涯を通してできるライフワークを持つ」「ユーモアのある生活を心がける」「心と体のおしゃれを忘れない」「いつも謙虚に感謝の気持ちを忘れない」等、達人になるための基本を知ることができ、嬉しくなりました。

(T. Y.)