

No.250

2021年
7月号

さくら

図書館だより

(編集・発行)

宿毛市立坂本図書館

〒788-0001

宿毛市中央二丁目7番14号

☎ 0880-63-2654

FAX 0880-63-0155

展示のご案内

展示期間 7月29日(木)まで

★メイン展示

「夏の訪れ」

蝉が鳴き始め、季節はいつの間にか夏へと移り変わってきました。また、夏休みまで1カ月を切り、ワクワクしている子どもさんたちも多いのではないのでしょうか。そこで今回の展示は「夏の訪れ」と題して、

- ・オリンピックTOKYO 2020
- ・七夕まつり
- ・涼を誘う本

という3つのコーナーを設けました。



●メイン展示図書(抜粋)

「心のにこるオリンピック・パラリンピックの読みもの」
「ほんとうにあったオリンピックストーリー」
「たなばただいぼうけん」「たなばたものがたり」
「ひんやり和のおやつ」「四万十川の四季」ほか

★サブ展示

「一緒に、みんなでSDGs」



●サブ展示図書(抜粋)

「目で見るSDGs時代の環境問題」「マンガで学ぶSDGs」
「わたしがかわるみらいもかわる」
「食品ロスの大研究」ほか

知っていますか？ 坂本図書館!!

図書館は古い本ばかりが並んでいると思いませんか。いえいえ、そうではありません。毎週たくさんの本が入荷されています。小説はもとより、経済、音楽、語学に関するものなど様々なジャンルの本を取り揃えています。



新刊は「さくら」やホームページにも掲載していますが、図書館ではカウンター前に配置していますので、どんな本があるのか一度見に来られてはいかがでしょうか。普段出会わないような本と出会えるかもしれません。あなたのお気に入りの1冊を見つけてください。

読んでみませんか？

-新着図書のご案内-

(一般)

「勘違い」だらけの日本文化史

八條忠基 著
淡交社

平安の牛車はスピードレースをするほど超高速・十二単はOL服、女医は奈良時代からいたなど、これまでの当り前を覆す意外な事実。しかし、根拠はない為、信じる信じないは自分次第。読めば誰かに話したくなる日本文化の新常識がいっぱいです。

今までとは違う見方で、歴史を楽しんでみるのはいかがでしょうか。

(尾崎)

(児童)

あしたもオカピ

齊藤倫 作/fancomi 絵
偕成社

キリンのようなツノ？シマウマのようなシマシマ？シカやウマに似ているけどなにか違う、不思議な動物「オカピ」。

少しみどりがかった「よつば月」。それは動物達のねがいがなんでも叶う特別な日。その夜にオカピが動物園の色々な動物とであい、自分を見つめていく温かい物語。今ひとつ自信の持てないオカピが踏み出す小さな冒険の始まりです。

(樫田)

(一般)

スカイツリーの花嫁花婿

青柳碧人 著
光文社

8人の個性的な登場人物が各章で主人公となり、そしてリンクしていく。

物語は「カーテンコール結婚式当日」と題された、挙式直前のシーンから始まる。だが、その花嫁・花婿の名前は明かされない。スカイツリーが見える街を舞台に恋に不器用な男女が右往左往！

果たして、ウェディングベルは誰に鳴り響くのか…？

前代未聞の「犯人当て」ならぬ、「花嫁・花婿当て」！ひと味違うミステリーエンタメ作品となっています。

(岡村)

(児童)

小さな里山をつくる チョウたちの庭

今森光彦 著
アリス館

チョウは種類によって好む植物が違います。だから何種類のチョウがいるかで、その環境の豊かさがはかれるのです。

お手本は、里山。

30年以上、じっくりと観察しながら「チョウの庭」をつくってきた写真家・今森光彦さんが多様な植物とチョウの姿を季節ごとに紹介。自然とふれあうことが増えるこれからの季節、ぜひ親子で読んでみて下さい。

(山口)

「鬱（うつ）病というもの」 山下量子

先日、自分の知り合いにうつ病を疑う症状があることに気付いた。

いつも家族への不平不満を口にし、仕事も急に休む。休みだすと何週間も仕事に復帰出来ない。仕事に行かないのだから時間はたっぷりあるはずなのに「眠れていない」という。人を寄せ付けず孤独を望む。罪悪感や悲しみを抱えている・・・。

もしや、とうつ病の症状をネットで検索してみると、どうも当てはまるような気がしてならない。

2017年WHOの調査報告書によると、うつ病の人は世界で推計3億2,200万人に上るといふ。2015年の世界の自殺者は推計約78万8千人で、15～29歳の若年層では自殺が死亡原因の2番目を占め、自殺の主要因がうつ病だったという。

日本においては、厚生労働省によると2014年に医療機関を受療したうつ病・躁うつ病の総患者数は112万人という。大きな数である。

これらは古い情報であるから、コロナ禍のストレスが多い2021年は、その数はかなり増えているのではないだろうか。

そんな中、心理面での考察でうつ病になるのは、ま・き・この人がなると聞いた。

ま・・・真面目
き・・・きちんとしていて几帳面
こ・・・向上心があり頑張り屋

つまりうつになる人は、頑張り屋さんなのだという。特に潔癖症というか完璧主義の人がなりやすいという。

たしかにその友達は、よく罪悪感を口にしていた。罪悪感は正義感のある人にしか感じられないと私は思う。だから、真面目で完璧主義できちんとした人が、鬱になるのだという説を私は確かにそうだと思った。

私たちは、赤ちゃんとして生まれ、大きくなるにつれて、親のしつけというルールを知り、やがて社会のルールを知る。

親のしつけでいえば、褒めることが良いと思っていたが、褒めることすら「ある概念」を子供に植え付けることになるのだという。

それは、子供にとって、褒められる自分はOK、褒められない自分はダメ。という自分へのジャッジと、こうしたら褒められる、こうしたら褒められない、という自分の行動の評価の概

念だ。

それはいつの間にか、他者のルールに自分を合わせて存在させることになり、褒められたいがために他者への期待へ応えようとする人格が作り出される。

それは「他者中心」と言えるものであり、やがて他者中心が過ぎると、相手の期待に過剰に応えようと頑張りすぎてしまうことになる。すると辛いことも辛いといえないまま、自分の声を見捨て、自分の身体すら酷使することになる。そしていつの間にか自己犠牲になっていく。

その極限に来ると、「陽極まれば陰となす」で、「もうこれ以上は出来ない！」と全てを放り出し、自暴自棄という自分中心になってしまったり、他人の期待に応えられない自分をダメなものとして、自己嫌悪に陥ったり、それがやがて存在否定となっていくようだ。

本当は、他者の期待に応えなくても、自分の声を聞いて、自分のペースで生きれば良い。褒められる時もあれば、褒められない時もある。出来る自分もあれば、出来ない自分もある。ひっくりまわってそれが人間だ。

出来る自分だけで在ろうなんて不可能だし、皆の期待に応えることも不可能で、それを目指すこと自体がナンセンスだ。

最低限、社会のルールを守っているのなら、人の期待に応えられないときは、応えられないと言えれば良い。しんどい時はしんどいと言えれば良い。頑張りすぎているなら、たまには休みたいと心の声を聞けば良い。

自分の心の声に寄り添うこと、そしてそれを他者に表現することで、また違う解決方法や対策が出てくると思う。自分独りで抱え込まなくて良い。

私は自分の声を見捨てて頑張りすぎることをそれが既に病気だと思う。

かつては頑張ることは良いことだと思っていた。頑張りすぎるくらいがちょうど良いと思っていた。

でもそれが行きすぎて、自殺などに追い込まれるくらいなら、自分が他者中心に生きていることに気が付き、自分の幸せのために生きて欲しいと思う。

大切な大切な自分の命を、粗末にしないで欲しい。

そんなことをうつ病について調べながら思った。

～新着図書のご紹介～

一般図書



- 0 『世界を「数字」で見てみたら』
 1 「フランス人女性に学ぶストレスフリーの生き方」 谷口恵津子
 2 「図説鎌倉幕府」 田中大喜
 3 「掟破りの自治体改革」 千代松大耕
 3 「人生を逆転する10倍株入門」 西野匡
 3 「小学校道徳科の授業実践」 吉田裕子
 3 「高校一冊目の参考書」 船登惟希
 4 「四万十の流れのように生きて死ぬ」 小笠原望
 4 『うつぬけの「頑張らない」ごはん』 功刀浩
 5 「はじめてでもよくわかる！図面の描き方」 飯島晃良
 5 「よくわかる最新発酵の基本と仕組み」 齋藤勝裕
 6 「世界一やさしいバラづくり」 村上敏
 6 「ブランディング見るだけノート」 乙幡満男
 7 「gunoiejapanの四季のおりがみ」 グノイエジャパン
 7 「ほんとはじめてのピアノ 宮崎駿&スタジオジブリ編」
 7 「白球黄金時代」 依光隆明
 8 「ビッグデータ英会話」 高橋基治
 9 「ひらめく！作れる！俳句ドリル」 岸本尚毅
 9 「こうしてあなたたちは時間戦争に負ける」 アマル・エル＝モフタール
 9 「緊急事態下の物語」 尾崎世界観
 9 「梅花下駄」 佐伯泰英

※左側の数字は図書の分類を表しています。
 0...総記、1...哲学、2...歴史、3...社会科学、4...自然科学
 5...技術、6...産業、7...芸術、8...言語、9...文学

児童図書



- 「マンガでわかる！10代からのビジネスブック」 日向野幹也ほか
 「366日じてん」 平野恵理子
 「感染しないひなん所生活」 岡田晴恵
 「パパとママのぜんぶがわかるせつめいしょ」 フランソワーズ・ブシェ
 「5回で折れるかざれる！あそべる！おりがみ」 いしかわまりこ
 「ふきさんのアイデアおもちゃ大百科」 佐藤路
 「ショパン」 新井鴎子
 「あしたもオカピ」 斉藤倫
 「正吉とヤギ」 塩野米松
 「れんこちゃんのさがしもの」 戸森しるこ

絵本



- 「しかけでおしゃべり！あかちゃんことばえほん おへんじできたね」 市原淳
 「きみはぼうさいたいし」 にかいとひろ
 「としよかんのきょうりゅう」 鈴木まもる
 「たなばたのおねがい」 がじゅまるはな
 「性の絵本」 たきれい
 「てんとうむしくんとかたつむりくん」 なみもとあや
 「すいかのたね」 グレグ・ピゾーリ
 「あおいろペンギン」 ペトル・ホラチェック
 「アンパンマンとまほうのロープ」 やなせたかし

7月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

開館日時 火～金 10:00～18:30 土・日 10:00～18:00
 ホームページ <http://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-25/p010805.html>
 メールアドレス tosyo@city.sukumo.lg.jp

■ は休館日