

## おはなし会、再開です！

お待たせしました！

愛知県まん延防止措置も解除され、ようやくおはなし会が再開されました。図書館では絵本をみんなで楽しむ時間を大切にしていきたいと思います。

### ★おはなし会

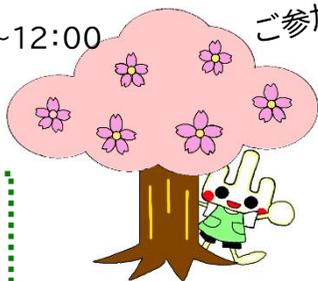
- ◇ちいさいおはなし会“すくすく”(10カ月～3歳と保護者向け) ※要予約  
毎月第2・第4木曜日 ①10:30～ ②11:00～  
※同じ内容で2回行います(要予約)
- ◇みんなのおはなし会“よむよむ”(4歳～小学生向け) ※当日先着8名  
毎月第1・第3土曜日 10:30～10:50

### ★赤ちゃんからのわらべうた(0歳～3歳と保護者向け) ※要予約

毎月原則第2金曜日 ①10:30 ②11:10～

### ★おもちゃ病院 第3日曜日 9:30～12:00

どうぞ  
ご参加ください！



発行：名古屋市山田図書館

〒452-0815

名古屋市西区八筋町358-2

電話 052-503-5340

ファクシミリ 052-503-5341

古紙パルプを含む再生紙を使用しています。



# みんなのしおり

第105号 春がきたよ！目を覚まそう号

## 巻頭エッセイ

### プロ野球開幕ー竜は甦るか

プロ野球開幕から約1カ月がたちました。昨シーズン5位と低迷した地元中日ドラゴンズ、立浪監督の指揮で若い選手の活躍が目立ちますが、今季は巻き返してできるでしょうか。

ドラゴンズ関連の本はいくつか出ていますが、紹介する2冊はファンの心をぐっとつかみます。なにしろこの著者、ナゴヤ球場にほど近いところに生まれ育ったという生粋のドラゴンズファンなのです。しかも、高校時代には、ドラフト会議の模様を学校の公衆電話から球団の事務所に問い合わせ、クラスメイトに伝えていたというのです。

そんな著者渾身の著書が『愛しのドラゴンズ！』です。のちに続編『竜の逆襲 愛しのドラゴンズ！2』も出版されました。どちらも熱いドラゴンズ愛が語られています。ドラゴンズファンでなくても、野球に興味がある方なら楽しめるのではないかと思います。

今年秋には、どのチームが歓喜の瞬間を迎えるのでしょうか。ちなみに、この著者とは古くからの知り合いです。出会いからまもなく50年になります。

『愛しのドラゴンズ！ファンとして歩んだ半世紀』

北辻利寿著 ゆいぽおと 2016年刊【タイトルコード：1001510100955】

『竜の逆襲 愛しのドラゴンズ！2』

北辻利寿著 ゆいぽおと 2019年刊【タイトルコード：1001810101665】

【主事 田中敦司】

## ★展示案内★

春。やわらかな空気にウキウキする季節でもあり、花粉のわずらわしさや環境の変化に心が揺れる季節でもあります。

# こころの 健康の ために

5月8日(日)まで

もし、心のピンチにぶち当たったら…役に立つ本はたくさんあります！

### 「死にたい」気持ちをほぐしてくれる

#### シネマセラピー上映中

高橋祥友／著 晶文社

自殺予防を専門とし、映画マニアでもある精神科医が、「死にたい」思いを抱える人に向けて 10本の映画を紹介します。自殺についての知識とからめた解説は、精神科医ならでは。

(タイトルコード:1001110169580)

### カウンセリングを受けたいと思ったら Q&A

上地安昭／著 創元社

カウンセリング(心理相談)は、悩みをなくすためではなく、悩みとともに生きていくためのもの。どんなに相談しにくい悩みも、専門家がじっくりと聴き、受け入れてくれます。カウンセリング初心者のための入門書。

(タイトルコード:1001510026600)

### 呼吸の本

谷川俊太郎・加藤俊朗／著 フォレスト出版

深呼吸は吸って吐く呼吸。でも心を調えるためには、吐いて吸う呼吸が良いようです。呼吸法はいろいろありますが、「加藤メソッド」では、まずは出し惜しみしないで吐くことが大切なのだと言います。

(タイトルコード:1002110046311)

### 感じるオープンダイアログ

森川すいめい／著 講談社

オープンダイアログとは、ただ対話するだけで、精神面に困難を抱えた人の8割が回復するというフィンランド発祥の治療法のこと。治療の場のみでなく、様々な人間関係の場で役に立ちそうです。

(タイトルコード:1002110005109)

### 自分の薬をつくる

坂口恭平／著 晶文社

自らも躁うつ病で苦しむ著者は、試行錯誤の結果不調の元はアウトプット不足と気付きます。「声になっていなかったものを声にする。実はこの行為こそが薬」なのだ。自分の薬は？自分のアウトプットの方法は？と考えながら読んでみてください。

(タイトルコード:1002010024579)

### こころの処方箋

河合隼雄／著 新潮社

「灯を消す方がよく見えることがある」「ものごとは努力によって解決しない」—臨床心理学者として心と向き合ってきた経験から出た言葉は、当たり前前の常識に新たな視点を示してくれます。八方ふさがりに思える時、様々なことが無意味に思える時に。

(タイトルコード:1009810015041)