



新しい本が入りました！  
～お気軽にご利用ください～



「ハート文庫」は心の健康づくり・自殺予防対策の一環として、ファガスと峰栄館の図書室に平成24年度に開設したものです。

文庫には、心の病気やメンタルヘルスに関する漫画・エッセイ・絵本・雑誌など、子供から大人まで気軽に読んでいただける本を準備し、貸出しております。

気になる本がありましたら気軽に手に取ってご覧ください。

	書名(タイトル)	著者	本の内容紹介
読	イラスト図解 心があたたまるとの言葉	サダマサシク・コンサーレ 著	一期一会、日々是好日などの禅語を、ほのぼのとした漫画やかわいいイラストで紹介。言葉の意味や内容などもくわしく解説。
	つらいことから書いてみようか	近藤 勝重 著	名コラムニストが小学校5年生に語った文章の心得。書けば出会えるもう一人の自分、生きる力。人生に悩む大人も必読。
	諦める力 勝てないのは努力が足りないからじゃない	為末 大 著	何かを真剣に諦めることによって、見えなかったものが見えてくる。「前向きに諦める」という心の持ちようを伝える。
	自分を愛する技術	加藤 秀視 著	発売二ヵ月10万部突破。“自己愛”に触れる事により、「人間関係」「仕事」「お金」「ウツ」「コンプレックス」の悩みが消える。
	み おかげさまで生きる	矢作 直樹 著	東大医師のベストセラー。救急医療の第一線で命と向き合い、たどりついた、「人はなぜ生きるのか」の答え。
	も そのからだの不調、ホントはうつですよ	坂元 薫 著	「からだに現れるサイン」を見逃さない! うつ病とはどんな病気か、医学的根拠をもとに本当に役に立つ情報を伝える。
	の 還暦川柳	編集:公益社団法人 全国老人福祉施設協議会	家族みんなで大笑い。明日の元気にきっと繋がる一冊。シルバー世代の川柳8年分の入選作、応募作からの傑作選。
	それでも僕は夢を見る	作:水野敬成 画:鉄拳	主人公の「僕」と擬人化した「夢」の物語。夢を諦めた主人公のもとに、諦めた「夢」が戻ってくる。モノクロの絵が静かな余韻を残す。
	人生はニャンとかなる!	水野敬成×長沼直樹	68枚のかわいい猫の写真とその写真にマッチしたキャッチコピー、さらに偉人の逸話・格言で、人生で大切な教えが学べます。
	嫌われる勇氣	岸見一郎・古賀史健	「心理学の三大巨頭」と称されるアドラーの思想を一冊に凝縮。幸福に生きるための具体的な“答え”を提示します。
絵本	ひまわりのおか	ひまわりをうえた八人のお母さんと葉方丹 文 松成真理子 絵	東日本大震災で大切な命が奪われたお母さんたちは、小学校のそばにひまわりを植えはじめる。わが子へ宛てた手紙等をもとに作られた絵本。
児童書	こころのふしぎ なぜ? どうして?	村山哲哉 監修	人の気持ちがわかる子になってほしい。でもどうやって教えたらよいのだろうか。簡単には説明しづらい人間の感情や、倫理観、家族や友だちとの付き合い方など、大人になる前の大切な時期に読んでおきたい、心にまつわる疑問にわかりやすく解答。
	続・こころのふしぎ なぜ? どうして?		
自殺予防	生き心地の良い町 この自殺率の低さには理由がある	岡 檀 著	全国でも極めて自殺率の低い「自殺“最”希少地域」徳島県旧海部町。生き辛さを取り除く町民たちのユニークな人生観と処世術を解明する。
	自殺で家族を亡くして	全国自死遺族総合 支援センター 編	苦悩の末に自らが命を絶った家族。遺族がその苛酷な事実に向かいながら、亡き家族への思いとこれまでの軌跡を綴った手記をまとめた本。
	自殺のサインを読みとる 改訂版	高橋 祥友 著	周りの力で、自殺は予防できる。その確実な方法である「自殺のサイン」の早期発見と適切な治療の重要性を説く。
	うつ・自殺予防マニュアル 家族・支援者のための	下園 壮太 著	同じうつの人でも、どうして自殺する人とならない人に分かれるのか?気持ちを少しでも楽にし、自殺を思いとどまらせる為に必要な方法等を紹介。

## 複十字シール募金運動で救える命があります。

～複十字シール運動は複十字シールを媒体とした募金活動です。～

結核予防会では、1952年から複十字シールを作り募金をしていただいた方に差し上げています。今年で63回目となりました。複十字シールのマークは、世界共通の結核予防運動のシンボルです。

目的は、結核・肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をなくし、健康で明るい社会をつくることです。

いただいた募金は、途上国の人々の結核の予防、早期発見・早期治療のための支援活動に使われています。また、日本でも結核予防の広報や教育資料の作成、全国の結核予防団体の活動、結核の調査研究費に役立っています。八峰町では、結核予防婦人会と八森中学校で募金活動を展開しております。



## 八森中学校では、長年にわたり 複十字シール募金活動に取り組んでいます。

### 内容

8月31日(日)八森中学校文化祭において 生徒保健委員が募金活動に取り組み、保護者や来校者の皆さんから総額11,967円の募金をいただきました。

また、結核のことを知ってもらうために、結核に関するクイズや「なぜ再び結核なのか」、「複十字シール募金とは」などの資料を掲示し、啓発活動も行いました。

### 募金活動のようす



### 募金活動をしてみたいの感想



### クイズコーナー

- ・問題 世界で 結核に感染している人はどのくらいいるのでしょうか?  
①総人口の10分の1 ②総人口の5分の1  
③総人口の3分の1

- ・答え ③総人口の3分の1

世界では、総人口の約3分の1が結核に感染しており、毎年870万人が新たに発病し、140万人が命を落としています。

また、エイズウイルス感染者が増加することが、結核のまん延に拍車をかけています。

八森中学校 保健委員長 3年 三浦大輔

「自分たちが募金活動を通して、社会貢献ができているのだなあ」と感じることができました。

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608