



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。

今年度も新しい本(19種類)が入りました。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。

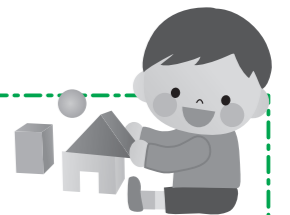
	書名(タイトル)	著者	本の内容紹介
絵本	うまれてきてくれて ありがとう	文・にしもとよう 絵・黒井 健	「ぼく、ママをさがしているの。神さまが生まれていいよって言ってくれたから。」自己肯定感を育み、かけがえのない命の誕生を親子で喜びあう絵本。
大人向け絵本	HAPPINESS IS... 幸せを感じる500のこと	リサ・スウェーリング &ラルフ・レザー	作家とイラストレーターの夫妻が描く幸せを感じる500のこと。全世界250万人が笑顔になったベストセラー。「一家に一冊、幸せの教科書」
	あなたの物語 ～人生ですべきたった一つのこと～	作・水野敬也 画・鉄拳	様々な障害を乗り越え、たった一人の勝者を決める過酷なレース。その果てに「私」が教えてくれることは？生きるパワーを与えるおとな向け絵本。
	もしも悩みがなかったら	作・水野敬也 画・鉄拳	名コンビ水野敬也×鉄拳が贈る最新作。人生に悩んでいる人、決断に迷っている人、最近落ち込んでいる人、毎日がつらい人にオススメ。
小説	悲しみの底で猫が教えてくれた大切なこと	瀧森古都	「悲しみの底にいた僕は、どうして生まれ、何のために生きてるのか？ずっと思っていた。あの猫に会うまでは泣きながら温かい気持ちになれる物語。」
	アラン先生と不幸な8人	五百田達成	ある事情により、日本イチ不幸な生徒ばかりが集められた学校。そこで不幸な8人と奇妙な先生による「誰でも幸せになれる授業」が始まる。
エッセイ	ヒキコモリ漂流記	山田ルイ53世	神童→名門中学合格→ひきこもり→大検取得で大学→失踪後芸人→借金苦から債務整理→そして復活(ルネッサンス) 髭男爵の抱腹絶倒、七転び八起き人生
関病記・手記	命の授業 ～30万人が泣いた奇跡の実話～	腰塚勇人	スキーの事故で首から下が動かなくなった中学教師が、奇跡の復活を遂げる実話。自分の命があらゆるものに助けられ生かされていることを知る。
	アル中ワンダーランド(マンガ)	まんしゅうきつこ	人気漫画家はアルコール依存症にもがき苦しんでいた。幻覚・被害妄想・記憶障害・そしてまさかのポロリ!? おかしきも悲しい自らの体験を綴ったシュールなノンフィクション漫画。
	約束の向こうに	佃 祐世	40歳専業主婦、4児の母が司法試験に合格。快拳の裏には、裁判官だった夫の病氣と死、後追い自殺の危機を乗り越えた、究極の夫婦愛があった。
哲學	明日この世を去るとしても、 今日の花に水をあげなさい	樋野與夫	メスも薬も使わず、3,000人以上のがん患者・家族に生きる希望を与えた。「がん哲学外来」創設者が伝える、命よりも大切なこと。心揺さぶる言葉の処方箋。
人生訓・人間関係	平常心のコツ ～「乱れた心」を整える93の言葉～	上西 聡	感受性が敏感になりすぎると、心が悪い方へ向かい、心の乱れが止まらなくなる。何かとあわただしい今の世の中では、少し鈍感なぐらいで生きていく方がいいのかもしれない。
	「小さな自分」から脱皮する心の授業 ～トップアスリート、一流経営者たちがこぞ受ける～	久瑠あさ美	仕事、職場、恋愛、人間関係で抱えがちな不安や疑問を解決。トップアスリートや一流経営者たちが受け、18,000人の人生を変えたメンタルトレーナーの教え。
	心を立て直すヒント ～15分で強さとしなやかさがよみがえる～	上西 聡	折れてしまった心を立て直すためのヒントをまとめる。何があっても生きていける、気持ちの持ち方のコツが身につく本。
健康法	聞いただけで自律神経が整う CDブック	小林弘幸 大矢たけはる(音楽)	自律神経の名医が開発したCDをきくだけで「体調がよくなった」「眠れるようになった」「イライラが消えた」など大反響!
社会時事	夫をなくしてからのひとりの生き方 ～大切な人を失った喪失感、 虚しさ乗り越えるヒント～	編者・主婦の友社	「大切な人を失った虚しさ乗り越えられるか?」伴侶の死をどう受け止め立ち直ったか、約100名の女性たちの生の声を集めた生きる力と希望を与える1冊。
家庭教育	みんな輝ける子に～子どもが10歳になる までに、周りの大人が大切にしたいこと～	明橋大二	「がんばれ!より「がんばってるね」と認められるほうがイイ。子どもが10歳になるまでに、周りの大人が大切にしたいこと。
紙芝居	こころの紙芝居 「元氣だが一」他9作品	原作 高齢者心の健康づくり 小説本「あなたへ」編集委員 絵 山本百合子	高齢期を生きる方々のある日の電話や手紙、日記、独り言、会話など、どこにでもありそうなお話を「あなたへ」編集委員が1作品ずつ書いたものです。

乳幼児の事故を防ぎましょう!

この時期になると年末年始に向けて何かと慌ただしくなります。多くの病院がお休みの時期、子供の突如の事故にはいつも以上に気をつけたいものです。

子供は日々成長し、いろいろなことが出来るようになっていきます。様々なことに興味を示し、活動範囲も広がっていきます。しかし、まだ何が危険であるかを子供自身で判断することは出来ません。周りの環境を整え、子供たちの事故を未然に防ぎましょう。

Point! おうちの安全環境づくりチェックポイント



火傷予防

- ・ストーブやヒーターなどを使用する時は安全柵をつけましょう。
- ・テーブルクロスを使用すると、引っ張って食器をひっくり返す危険があります。
- ・赤ちゃんを片手で抱いたままの飲食は避けましょう。

誤飲・窒息予防

- ・子供の口の大きさは直径32mmなので、これより小さい物は、床面から1m以上の高い場所に置きましょう。 ※ちなみに500円硬貨は直径27mmです。
- ・特に、「たばこ」「薬」「洗剤」「化粧品」「硬貨」などは注意しましょう。

転落予防

- ・階段や段差のある所には、転落防止柵を取り付けましょう。
- ・ベランダや窓の近くに踏み台(プランター、新聞の束など)になるような物がないか確認しましょう。

溺水予防

- ・浴室にカギをかけるなど簡単に入れない工夫をしましょう。
- ・入浴後は浴槽のお湯を抜いておくようにしましょう。

夜間・休日

子供の急な事故・ケガ・病気で困ったら

～ 秋田県こども救急電話相談室 ～



休日や夜間に体調を崩した場合、そのまま様子を見ていいか、すぐに病院へ行くべきなのか判断に困ることが多いと思います。そのような時はお気軽にご利用ください。

【相談の内容】 対処方法や受診の必要性について、小児科勤務経験のある看護師が電話で相談に応じます。

※病気の診断などの医療行為は行いません。

【電話番号】 ①携帯電話、プッシュ回線の固定電話からは、【#8000】
②すべての電話からは、【018-895-9900】

【相談時間】 毎日 午後7時30分～午後10時30分



■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608