

市川市立図書館のメールマガジンをお送りいたします。

「メールでのサービス」で配信をご希望された方へお送りしています。

「.....」  
市川市立図書館メールマガジン 第 36 号 2013.9.10  
「.....」

9 月に入りましたが、残暑が厳しい日が続いています。市内の公共施設等で「涼」を感じてもらおう「節電避暑地キャンペーン」は、9 月末まで各図書館で実施中。ご自宅のエアコンを切って、ぜひ図書館へご来館ください。

■ ■ 図書館からのお知らせ □ .....

◆ 行徳図書館休館のお知らせ

○ 行徳支所等設備点検のため、行徳図書館は 9 月 14 日（土）休館いたします。ご不便をおかけしますが、皆様のご協力をお願いいたします。

■ ■ テーマ展示 □ .....

◆ 中央図書館

○ 「心の健康と自殺予防：自殺予防週間にちなんで」（9～10 月）

9 月 10 日は、WHO（世界保健機関）の「世界自殺予防デー」。そして、9 月 10 日から 9 月 16 日は国の「自殺予防週間」です。

日本の年間自殺者数は、平成 10 年から 14 年連続して 3 万人を超え、大きな社会問題になっています。市川市では「困ったときは、ひとりで悩まず 相談しよう」をスローガンに、私たち一人ひとりが自殺や精神疾患を正しく知り、誤解や偏見をなくし、命の大切さを考え、自殺の危険を示すサインや危険に気づいたときの対応方法等を知るためのさまざまな活動が行われています。

特集展示コーナーでもその予防や対応を考える手助けとなる資料を集めました。

<http://www.city.ichikawa.lg.jp/library/info/1143.html>

○ 展示の本からいくつかをご紹介します。

◇ 『「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：精神科医がおススメ自殺予防のための 10 本の映画』

高橋祥友／著（晶文社 2012）

「死んだほうがましだ・・・」そんなふうを感じたら、観てほしいおススメ映画 10 本を自殺予防が専門の精神科医が紹介しています。併せて自殺の実態や自殺の危機の高い人への対応の原則を取り上げています。

◇『自殺って言えなかった。』

自死遺児編集委員会，あしなが育英会／編（サンマーク出版 2002）

自殺で親を失った子どもたち自身が苦悩と葛藤の中、自分たちの胸の内を綴った手記集。自殺は自殺した当事者だけの問題ではなく、遺された人々に深刻な影響を及ぼしていることを知ることができます。子どもたちの声は、大きな社会問題となっている「自殺」、そして自死遺児やその家族に社会がいかに関わるべきかを考えるきっかけとなります。

◇『日曜日のメンタルヘルス相談室：心の荷物がちょっぴり軽くなる』

和田憲明／著（PHP 研究所 2008）

ゆううつな日曜日の晩にページをめくってみてください。きっと、月曜日の朝をラクに迎えられますはずです。心の整理術、心の元気を取り戻すとおきの裏技などを紹介。現役の企業カウンセラーが教える、会社に行くのがちょっぴりラクになる考え方。いつもがんばりすぎてしまう人にオススメしたい一冊。

.....  
◇メールマガジンの登録・解除はこちら

<https://opac.city.ichikawa.chiba.jp/winj/opac/top.do>

◇このメールは自動配信されています。このアドレスに返信いただいても内容の確認およびご返答ができません。ご了承ください。

---

市川市中央図書館

〒272-0015 千葉県市川市鬼高 1-1-4 047-320-3346

---