



人権センター 図書だより



発行：四日市市人権センター

TEL.354-8609 FAX.354-8611
jinkencenter@city.yokkaichi.mie.jp

Vol.36 令和6年6月3日発行



新年度がはじまり、早くも2ヶ月が過ぎました。新刊のご案内です。

人権センターでは人権に関する図書を取り揃えており、1回に5冊まで、2週間借りることができます。直接人権センターへお越しいただくか、お電話でお気軽にお問い合わせください。

また、本市では人権について様々な分野をいろいろな視点から学ぶことが出来る「よっかいち人権大学あすてっぷ」を開講しています。人権について、はじめて学ぶ方や改めて学び直す方にも対応出来る内容であり、関連図書やDVDも取り揃えています。ぜひご活用ください。

よっかいち人権大学 あすてっぷ 2024

主催：四日市市人権センター

開講式
記念映画



© 2022「ぼけますから、よろしくお願ひします。～おかえりお母さん～」製作委員会

令和6年6月8日(土)
13:30～15:45 (開場 13時)
四日市市文化会館 第2ホール

↓ 原作本の紹介 ↓

『ぼけますから、よろしくお願ひします。～おかえりお母さん～』

老々介護のリアルを娘の視点で綴った話題作、待望の続編。

(H-65 信友直子：著 新潮社)

「今年はぼけますから、よろしくお願ひします」
広島県呉市。87歳の正月、母は娘に突然宣言した――。
アルツハイマー型認知症を発症した母の症状が進むにつれ、
父は95歳にして人生で初めて家事を覚え、妻を支えている。
本書は認知症の母を90代の父が老々介護する姿を、一人娘
である映画監督の信友直子さんが1200日間カメラで追いつ
けたドキュメンタリー映画『ぼけますから、よろしくお願ひし
ます。』のその後の夫婦の物語を描いたエッセイです。

老老介護、認知症、看取り。日本全体が抱える高齢化社会の
リアルな問題をありのままに、かつ、時にユーモラスに綴って
います。認知症とともに生きることの大変さや家族の苦労に
共感する一方で、こんな風に生きられたらと憧れを抱かせて
くれるような夫婦の姿がそこにはありました。

新着図書より 一部紹介



[図解]アンガーマネジメント超入門 『「怒り」が消える心のトレーニング』

(J-5 301 安藤俊介：著 ディスカヴァー・トゥエンティワン)

「ささいなことでイライラしてしまう」「すぐ怒鳴ってしまい、後悔する」「ムカツとして、すぐケンカしてしまう」このような経験はないでしょうか。これらはすべて怒りに関する悩みです。

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれた怒りの感情と上手に付き合うための“心のトレーニング”です。「史上最高のテニスプレーヤー」と呼ばれるロジャー・フェデラー選手が取り入れて、大幅に成績を伸ばしたことで知られています。

本書では、怒りをコントロールするための方法を4つに分けて解説しています。①とっさの怒りを抑える方法②怒らないための習慣③ムダに怒らない心の持ち方④怒りを上手に伝える方法・・・これらの技術を豊富なマンガと図解で、おもしろく、そして分かりやすく紹介しています。

アンガーマネジメントを学び、怒りに振り回されない生活を送るための第一歩を踏み出しましょう。



『プロカウンセラーの面接の技術』

(J-4 15 杉原保史：著 創元社)

「聞く技術」から「話してもらう技術」へ

企業において人事担当者が行う面接や教育現場で学校の先生が行う面接だけでなく、世の中には「人が人と会って話を聴き出す場」が数多くあります。たとえ目的はさまざまであっても、共通しているのは相手と信頼関係を築き、お互いの理解を深めていくことです。

本書は、具体的な質問の仕方から相手との向き合い方や関係の作り方、オンライン面接のコツまで、プロのカウンセラーが現場の中で培った知恵や工夫を余すところなく伝えます。

ベスト&ロングセラー『プロカウンセラーの聞く技術』『プロカウンセラーの共感の技術』に続く、相手と深い信頼関係を築くための一冊です。

『化学の授業をはじめます。』

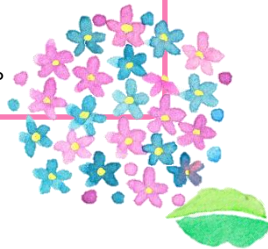
(G-130 ボニー・ガルマス：著 鈴木美朋：訳 文藝春秋)

Apple TV+ドラマ『レッスン in ケミストリー』原作

舞台は 1960 年代アメリカ。才能ある化学の研究者エリザベスは、いまだ保守的な男社会の科学界で奮闘するが、無能な上司・同僚からのいやがらせ、セクハラの果てに、研究所から放り出されてしまう。

無職・未婚のシングルマザーになってしまった彼女がひよんなことからゲットした仕事、それはテレビの料理番組「午後六時に夕食を」で料理を指南する出演者だった。「セクシーに、男性の気を引く料理を」というテレビ局の要望を無視して、科学的に料理を説くエリザベス。しかし意外にも、それが視聴者の心をつかんでいく……。

「料理は立派な科学(サイエンス)だもの。まさに化学(ケミストリー)よ」
全女性(もちろん全男性も)、そして全犬好きにお薦め、最高のエンパワー小説にしてエンタメ小説です。



新着図書 5月

入荷月	書名	著者等	出版社等	分類番号	
5	化学の授業をはじめます。	(著)ボニー・ガルマス (訳)鈴木美朋	文藝春秋	G	130
5	イマジン・ノート	槇村さとる	集英社	G	131
5	32歳。いきなり介護がやってきた。 時をかける認知症の父と、がんの母と	あまのさくや	佼成出版社	H	64
5	ぼけますから、よろしくお願ひします。おかえりお母さん	信友直子	新潮社	H	65
5	プロカウンセラーの面接の技術	杉原保史	創元社	J-4	15
5	人を動かす傾聴力	林田康裕	ぱる出版	J-5	297
5	「うまく言葉にできない」がなくなる言語化大全	山口拓朗	ダイヤモンド社	J-5	298
5	カール・ロジャーズ カウンセリングの原点	諸富祥彦	KADOKAWA	J-5	299
5	対人援助の現場で使える傾聴する・受けとめる技術便利帖	大谷佳子	翔泳社	J-5	300
5	「怒り」が消える心のトレーニング 【図解】アンガーマネジメント超入門	安藤俊介	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	J-5	301
5	電話相談の実際 改訂版	高塚雄介/福山清蔵/ 佐藤誠	双文社	J-5	302