



今年度も残すところ、わずかとなりました。3月は新たなステージに向ってのお別れの季節ともなります。そのような中、本でも読んで、ゆっくりと自分の時間を過ごし、ペースを整えてみませんか！

人権センターでは人権に関する図書、DVD を取り揃えています。

図書は一度に5冊まで、DVD も一度に5本まで、2週間借りることができます。直接人権センターにお越しいただくか、お電話・FAX・メールにてお申込みください。



## 新着図書より(一部紹介)

### 「時間を忘れ一気に読み！」

ユーモアがあり、笑いもあり、涙ありの1冊！

#### 『人生を変えたコント』

(I-1 89 著：せいや (霜降り明星) ワニブックス)

**いじめを跳ねのけた 痛快ストーリー、只今開演中！**

著者のせいやは、「学生時代の経験をいつか本にしたい。文字に書いて本にして出したい」という夢を叶えた。高校デビューに失敗し、いじめのターゲットになってしまった経験が綴られている。せいやは『これはいじめではなくていじりなのだ！』と思いこむことで、何とか心を平常に保っていた。そんな中、いじめからくるストレスで、せいやの心と体は痛めつけられ重度の脱毛症になってしまう。

実体験を通して、同じような境遇の人たち1人でも多くの人に、この経験を話し「どん底から這い上がった人の方が強い」と訴える。

### 「不適切な関りが子どもの脳を変形させる！」

#### 『子どもの脳を傷つける親がやっていること 最新脳研究でわかった』

(I-4 166 著：友田明美 SBクリエイティブ)

不適切な子育ては、子どもの脳を物理的に萎縮させるばかりか、さまざまな疾患のリスクを高める。

- ①育児中のスマホに没頭していませんか？
- ②子どもの前で夫婦喧嘩していませんか？
- ③感情的に怒っていませんか？
- ④ぐずる子に、頻繁にスマホを渡していませんか？
- ⑤しつけで外に締め出していませんか？

小児精神科医で、米科学技術協力事業「脳研究」分野グループ共同研究日本側代表を務めた友田明美先生が、不適切な養育について最新研究をもとに警鐘を鳴らし、不適切な養育に陥らない子育てのコツを提案します。

### 「多職種多領域の連携による支援のヒント満載」

#### 『感覚の困りごとへの心のケア』 ～センサリーフレンドリーをめざす支援の実際～

(J-1 149 著：高橋 秀俊 岩崎学術出版社)

近年、私たちの生活の中で感覚の問題の重要性はますます高まっている。多様な感覚の特徴をとらえる視点をもつことは、様々なメンタルヘルス課題への対策を考えるうえで役に立つ。感覚の問題の多くは意識にのぼりにくく言葉にしにくいいため、本人や周りの人が気づきにくい。本書では、生物学的研究の視点から、ライフステージごとのメンタルヘルス課題に関わる感覚の問題を考え、どのように多職種多領域の連携による支援に活かすとよいか、そのたたき台を示す。理論編、実践編で構成されており、地域で日常生活の支援の取り組む人たちが、それぞれのニーズに合わせて活用できる1冊です。

## 新着図書 1月～3月

書名	著者名等	出版社等	分類番号
子どもの脳を傷つける親がやっていること 最新脳研究でわかった	友田明美	SBクリエイティブ	I-4 - 166
人生を変えたコント	せいや (霜降り明星)	ワニブックス	I-1 - 89
感覚の困りごとへの心のケア～センサリーフレンドリーをめざす支援の実際	高橋秀俊	岩崎学術出版社	J-1 - 149
天までのぼれ	中脇初枝	ポプラ社	G-1 - 134