



〒854-0074 諫早市山川町 1-3  
諫早市立西諫早図書館  
HP : <https://www.lib.isahaya.nagasaki.jp/>  
TEL : 0957 (26) 8607 FAX : 0957 (26) 8250

スマホ用



## 読書週間がはじまります！(10/27~11/9)



昭和22年、「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という決意のもと、11月17日から、第1回『読書週間』が開催されました。今年の標語は、「ラストページまで駆け抜けて」です。思うように外出ができない世の中、まだ見ぬ物語の世界へ旅立ってみてはいかがでしょうか。



## 図書館カレンダー (10月)

20冊・3週間 借りられます

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



## 今月の展示

### # 小説

長崎に関する小説  
エッセイはいかが？



### # 実用書

工芸品に触れよう  
アウトドア日和！



## 館員おすすめの一冊

『心を病んだらいけないの？』 斎藤環・與那覇潤／著 (宝島社)

本書では、精神科医である斎藤環と重度のうつを乗り越えた歴史学者、與那覇潤が社会批評をまじえながら「心の病気に対する処方箋」について対話形式で語っています。

心の病気の治療は外科手術とは違い、病気の原因を「毒親」や「モンスター上司」など、一つに決めつけて、それを取り除けば治るものではなく、また、すべての人に効く特効薬もありません。

そこで、二人の著者が「心の病気に対する処方箋」として提案しているのは「対話」です。「対話」では、相手を説得したり、アドバイスをするのはタブーとしており、カウンセリングの基本である「同意ではなく共感」を心がけて行います。例えば、「自殺したい」という人に対し、同意してしまえば、本当に自殺をする可能性もありますので、「自分は自殺には同意できないが、自殺したいほど苦しい気持ちはわかる」といったようにして相手と話していきます。

日本社会では、集団の一体化や調和を求める傾向が強いですが、対話では合意や調和を目指す必要はありません。むしろ「違うこと」が歓迎されます。自分と相手との違いを掘り下げていきながら、共感ポイントを見つけることのくり返しによって、おのずと解決策は見えてくるのだと書かれています。

そのため、心の病気を治すためにはまず、自分が話しやすい相手を見つけることが重要になりますので、専門の医者だけでなく、家族や友人などで対話しやすい相手がいたのなら、その人が「良い医者」となるのだと考えられます。(T)



## 新刊紹介



この他にもたくさんあります！  
貸出中の本には予約ができます

『一冊でわかる中国史』	岡本 隆司/監修	河出書房新社
『湯川秀樹の戦争と平和』	小沼 通二	岩波書店
『現場で役立つ！社会保障制度活用ガイド 2020年版』	福島 敏之	中央法規出版
『わたしの身体はままならない』	石田 祐貴[ほか]	河出書房新社
『この子はこの子のままでいいと思える本』	佐々木 正美	主婦の友社
『文系のための統計学の教室』	涌井 良幸	SBクリエイティブ
『生き物が大人になるまで』	稲垣 栄洋	大和書房
『健康・医療情報の見極め方・向き合い方』	大野 智	大修館書店
『未病図鑑』	渡辺 賢治	ディスカヴァー・トゥエンティワン
『半沢直樹 アルルカンと道化師』	池井戸 潤	講談社
『海神(わだつみ)の島』	池上 永一	中央公論新社
『鏡影劇場』	逢坂 剛	新潮社



## 西館日和

秋晴れの日も多くなり、ひときわ空が高く感じられる季節になりました。図書館の窓を開けると心地よい風が通り抜けていきます。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋と表現され、何をしてもいい季節です。読書するにももちろんです。

インターネットが発達した現在は、パソコンやスマートフォンがあればいつでもどこでも購入してすぐ読める便利さから、電子書籍の利用も広がってきているようです。確かに、本は重く、小さな文字に不便を感じることもありますが、紙に親しんできた時間が長い私にとっては、紙の手触り、ページをめくる音、装丁の美しさなど手にとって感じる実物の本のほうが読書を楽しめるように思います。

毎年、11月3日文化の日をはさんで10月27日から11月9日までの2週間は読書週間です。休日などを利用して、図書館や本屋さんに出かけて本に触れてみませんか。本棚を見ながら歩きまわると、いろんなジャンルを見わたすことができます。思ってもいなかった本と出会ったり、忘れていたものを見つけたりすることができるかもしれません。

館長 池田