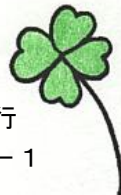


# クローバーつうしん

CLOVER TIMES



2020年1月1日 第47号  
公益財団法人 金森和心会  
クローバー子供図書館 / 発行  
〒963-8851 郡山市開成6-346-1  
TEL/FAX 024-932-2118

<http://www.k-washinkai.or.jp/clover/clover.html>

## 「そのまもどっこ」

針生ヶ丘病院看護部 菅野 貴志

新年明けましておめでとーございませう。

令和初のお正月ですが、皆様は穏やかなお正月休みを過ごされていますか？本とあまり馴染みのない私でしたが、娘が本を好きなことからクローバー子供図書館を利用するようになりました。以前より本を読む機会が出来、図書館に足を運ぶ回数が増えました。その中で最近、お気に入りの本を見つけました。本というよりは漫画になっているもので、皆さんも手に取りやすいかと思いい紹介させてもらいたいと思います。

対人関係療法専門クリニック院長であり慶應義塾大学医学部非常勤講師（精神神経科）の水島広子先生とコミックエッセーが映画にもなった「ツレがうつになりました」の作者である細川貂々さんが漫画を描き、協同著者として創元社から発売されている「それでいい」〜自分を認めてラクになる対人関係入門〜の話をしたと思います。

水野先生はたくさん本を出していますが、それでいいシリーズは「やっぱりそれでいい」「それでいい実践ノート」「夫婦パートナー関係もそれでいい」などがあります。精神科の看護師として勤務している以上、様々な治療法を見てきましたが、対人関係療法については深くはいることもしていませんでしたが、对患者さんに対してと

うより日々の生活にもたくさんあてはまることもありとても興味をもちました。

対人関係療法とは約20年以上前にアメリカから導入され精神科領域では浸透されていますが近年は、この治療法が人間の普遍的な部分、身近な人間関係に効果を表す。すなわち対人関係から受けるストレスを減らし対人関係から得る力を増すと言われています。だからこそ、人は人に傷つけられ、人は人に癒されるという対人関係療法の考え方となります。療法と考えると難しいのはと考える人はいると思いますが、何か一つでも当てはまる事、心に響くことがあり、実践することで自分を認めそれでいいと思え、ストレス社会に負けず少しでも楽に生きる手掛かりになれば良いと思いい紹介してみました。

ネガティブ思考の人は誰でも優秀に完璧に見える。自分を認めることが自分の行動変化のきっかけになる。人は誰に対しても役割期待をしている、それがズレると対人関係がこじれる。勝手に思い込まずお互いに言葉として伝えることが必要。自分の感情を否定しないなど当たり前だけど当たり前にできていないことがたくさんあるの、私自身も少しずつ実践していきたいと思いいま



「それでいい。」  
細川貂々&水島広子著  
(創元社)



「ツレがうつになりました。」  
細川貂々/著 (幻冬舎)



**秋の読書間①  
「おたのしみ会」  
10月18日**



「うんちしたのはだれよ！」  
ヴェルナー・ホルツヴァルト/文  
ヴォルフ・エールブルッフ/絵  
関口裕昭/訳 偕成社

読書週間恒例の催し物、おたのしみ会を「おはなしたまご」の関根みどりさんをお招きして開催しました。素話や、絵本の読み聞かせ、お手製の動く絵や指遊び等を29名の親子で集中したり、笑顔になったりと素敵な読書週間を楽しみました。



**秋の読書週間②  
「貸出無制限」  
10月29日～11月8日**

のりものやおりがみの本等10冊以上借りたり、お母さんに漫画も借りて貰ったりと、無制限を楽しんでいました。

**「おたのしみ会にさんかして」** わたなべかりん 5才  
「うんちしたのはだれよ！」のえほんがたのしかったです。  
あと、ちょうちょさんができて、きれいだし、かわいかったです。



**第10回  
ワークショップ  
「まつぼっくりのクリスマスツリー」12月21日**

クリスマスの柄の丸布に綿を詰めて、小さな球体を沢山作る準備から始まりました。まつぼっくりの笠の間に球体をいれて、カラフルなツリーが出来上がりました。



**秋の読書週間③「おすすめの本の貸出」  
10月29日～11月8日**

職員が5冊選書して中身が見えないように袋に入れて貸出しました。偶然お母さんが昔読んだ本が入っていました！など嬉しいお声も頂きました。

**「おすすめの本の貸出 お気に入りの本」**

開成小2年 山形ゆうま

「日本の自動車の歴史」  
とても車のことがよく分かったし、ソーラーマウスやサザンクロスⅡがおもしろかったです。



「日本の自動車の歴史」たくさんのふしぎ傑作集 山本忠敬/さく 福音館書店

**「クリスマスリース作りに参加して」** 伊藤規子

細かい作業が苦手なので不安はありましたが、多少失敗してもボンドで調整でき、無事に完成できました。子供と次は何色のパーツを付けるか相談したり、ハサミで生地を切ってもらったり一緒に作業ができて楽しかったです。帰ったら玄関に飾ります。

**第25回 子ども講座**

**「クリスマスツリーをつくろう」**

11月16日

ダンボールクラフトでクリスマスツリーを作りました。順番通りにリングをひっかける作業は集中力が必要でしたが、自分の顔写真の飾りもあるオリジナルツリーが完成しました。

**「クリスマスツリーをつくって」** 開成小2年 わたなべあきまさ

ぼくは、クリスマスツリー作りの見本をみて、ぜったいに作ってみたいと思いました。めずらしくておもしろい形のツリーだったからです。どうやって作るか自分でやってみて、わをはめるところがむずかしかったけどこつをつかんでできるようになりました。むずかしかったけどたのしかったです。クリスマスまでたいせつにかざりたいです。



**針生まつり 10月20日  
おぼけのバッチづくり**

当日は秋晴れでしたがグラウンドの状態が悪く、キッズコーナーは屋内での開催となりました。毎年参加してくれる兄弟や小さい頃に図書館に来ていたお友達などで、あっと言う間に30名の定員になり間伐材で出来たおぼけのバッチにそれぞれのおぼけを描き色を塗り楽しそうに制作していました。



**★本のリクエストポスト★**

12月6日～12月21日

サンタさんにクローバーへ届けて欲しい本をリクエスト用紙に記入しカウンターに設置したポストに投函する催し物。今年もたくさんのお友達や大人の方まで参加しました。どんな本が何冊届くか楽しみです。



**寄贈図書**

本を頂き  
ありがとうございました

森山順子様(郡山)  
『3びきめのひつじ』など



新年明けましておめでとうございます。昨年はおたのしみ会、工作教室、貸出無制限などの行事にたくさんのお友達に参加して頂き、とてもうれしく思います。毎週金曜日の「えほんのじかん」は大盛況で、子どもたちのキラキラとした瞳を見たり、笑い声を聞くのが読者の私にはとても幸せな気持ちになります。今年もたくさんのお本に出会って、大好きな本を紹介して下さいね。待っています。

**編集後記**

● 不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお期間中、ブックポストへは返却できません。ご利用下さい。

● 休館のお知らせ

● 2月1日(土)

● 2月15日(土)まで

● 休館します。

● 蔵書点検作業を実施するため、

● 火・水・木・金

● 土(第1・3・5)

● 午後1時～6時

● ※月末は休館します。

● ※年明けは

● 1月4日(土)より

● 開館します。

● 開館日のあんない

● イベントのお知らせ

● \*冬休み「貸出無制限」

● 12月21日(金)

● 1月7日(火)

● \*春休み「貸出無制限」

● 3月24日(火)

● 4月4日(土)

