

# LIBRARY NEWS No.45

-2023.2 発行-

## うつ病に負けない心と体 ～「これから」をより良く過ごせるように～

私たちの日常の中で発症しやすい心の病気“うつ病”には、気分が落ち込んだり、何をしても楽しむことができないという精神症状と、食欲がない、眠れないという身体症状があります。その原因は日常の中でたまりやすいストレスであり、環境の変化の時期はうつ病が老若男女を問わず発症しやすいとされています。近年、内閣府男女共同参画局は「令和3年版男女共同参画白書」内で、女性の自殺者数が前年度より935人増加したと公表しています。また、厚生労働省の調査では、40～60代の男性のほか、シニア層での増加も目立つとされています。うつ病もその原因のひとつとなっています。そこで今回はうつ病防止、ストレスの解消に役立つ図書を紹介します。

**NO IMAGE**

**からだところを整える**

田中 のり子編著  
エクスナレッジ/2020  
<495>

“疲れたからだところ”も、ちょっとした習慣で変わる。さまざまな仕事で活躍している女性10人が、暮らしの中で実践している「からだところを整える方法」を紹介する。

**NO IMAGE**

**女子のうつ PMS がラクになる本**

西村 留美著  
飛鳥新社/2019  
<495.1>

なんとなく憂うつ、イライラ…。それって、生理前の不快症状「PMS」かも!? 快適な日常を過ごすため、自分を知り、ホルモンバランスを整えて、心とからだの健康を手に入れる方法や考え方を紹介する。

**NO IMAGE**

**かからない大百科**

工藤 孝文著  
ワニブックス/2020  
<498.3>

ツボ&漢方、早口言葉、食事、スクワット…。巣ごもりうつに打ち勝ち、免疫力を維持して心身ともに健康を取り戻すためのお手軽な方法を多数紹介。夏特有の注意事項も取り上げる。チェックリストあり。

**NO IMAGE**

**世界一受けたい 出産準備の購読**

佐藤 彩那著  
クロスメディア・パブリッシング/2022  
<598.2>

「出産・育児はチーム戦」「家事・育児をしない計画」「専門家を味方につけて行う産前・産後ケア」…。産後のリスクを避け、幸せなママライフを実現するための具体策を解説する。著者や先輩ママたちの体験談も収録。

**NO IMAGE**

**男のヘルスマネジメント 大全**

石川 雅俊著  
クロスメディア・パブリッシング/2021  
<498.3>

理想のライフスタイルや、自分なりの成功のヴィジョンを実現するには、フィジカルとメンタルのマネジメントが必要。「男の不調」「男の病気」に焦点を当て、健康管理の実践法を紹介する。性感染症セルフチェック付き。

**NO IMAGE**

**子どものうつがわかる本**

下山 晴彦監修,  
主婦の友社編  
主婦の友社/2020  
<493.9>

おなかが痛い、かんしゃくを起こす、食欲がない、寝ぼけが続く…。7～15歳、子どもの「うつのサイン」は体調と行動にあらわれます。子どものうつの実態と治療に関する最新情報を盛り込んだ、わかりやすく役立つ一冊。

**NO IMAGE**

**365日機嫌のいいカラダでいたい。**

及川 タ子著,  
高橋 幸子監修  
ディスカヴァー・トゥエンティワン/2022  
<495>

生理、避妊、妊活、妊娠・出産、更年期、セルフプレジャー…。女性のライフステージごとに、悩みや不調に役立つヘルスクエア情報と関連するフェムテックを紹介する。産婦人科医のアドバイスも掲載。

**NO IMAGE**

**セルフケアの工具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク**

伊藤 絵美著,  
細川 貂々イラスト  
晶文社/2020  
<146.8>

メンタルの不調から回復する近道は、自分で自分を上手にケアすること。カウンセラー歴30年の著者がセルフケアの技法を伝授する。認知行動療法、マインドフルネスなどの理論をもとにしたワークブック。一部書き込み式。

**NO IMAGE**

**感情を“毒”にしないコツ**

大平 哲也著  
青春出版社/2020  
<498.3>

怒りや不安、ストレスは、高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞を引き寄せる。震災後の福島健康調査に基づいて、「負の感情」が消えていく心と体のリセット法を紹介する。

当センターの相談室は女性のための心の相談も実施しております。

一人で悩まずお気軽にご相談ください。

TEL:017-732-1022 青森県男女共同参画センター 相談室



# <情報ライブラリーからのお知らせ>

『図書除菌機』をご利用ください。



ライブラリーで借りた図書は図書除菌機をご自由にお使いいただけます。

紫外線ランプでウイルスを除去し、借りた図書に付着したホコリやニオイを風で落とします。ぜひ、こちらもご利用ください。

※ただし、ご自宅から持参された図書やぬいぐるみの消毒はご遠慮ください。

30秒後



図書ネット予約と延長の利用はいかがですか？



ご自宅の PC やスマホから図書のネット予約と延長がご利用できます。お好きな図書、気になった図書があった際は、ぜひ、こちらのシステムをご利用ください。

初めてのご利用の際は情報ライブラリーカウンターにてメールアドレスの登録と仮パスワードの発行が必要となります。

※予約できる冊数はお一人様3冊までとなっております。



詳しくはこちらの  
二次元コードから



## <展示コーナーのご案内>



### ミニ展示コーナー

情報ライブラリー内にあるミニ展示コーナーでは、ストレス対策の役に立つ知識やヒントになるような図書などを展示しています。

この他にも3月には、男女共同参画の視点からの防災や国際女性デーに関連する図書も紹介しています。

### ヤングアダルトコーナー



ヤングアダルトの世代は思春期の若者が多い世代でもあり、進路や生活等に対する悩みと不安を抱えやすいことがあります。

そこで、情報ライブラリーでは10代の若者に向けたおすすめの本を展示しています。進路や生活等に対する悩みと不安がある方は、一冊手に取ってお読みになってはいかがでしょうか？



SHINE!

田代 祐子著  
幻冬舎/2021  
<159.4>



心を壊さない生き方

Testosterone 著, 岡  
琢哉著  
文響社/2020  
<498.3>



おうちメンタルケア  
入門

ベスリクニック監修  
主婦の友社/2021  
<498.3>



10代と考える  
「スマホ」  
竹内 和雄著  
岩波書店/2022  
<547.4>



ボッチだった6ヶ月間  
くとその後>  
都会著  
KADOKAWA/2021  
<726.1>



CHOICE  
シオリーヌ著  
イースト・プレス/2020  
<598.2>



## 2023年「本の福袋」を開催しました！

1月下旬、恒例の「本の福袋」の貸出を開催しました。

男女共同参画を知っていただくため、いろいろなテーマでおすすめの3冊を「福袋」にして貸出しました。

利用された方からは「知らなかった本と出会えました。」などの嬉しい感想を多数いただきました。



毎年、夏にも企画があります。

## 「アピオあおもり秋まつり」を開催しました

11月12日にアピオあおもり秋まつりが開催されました。小島慶子さんの講演会では参加者のみなさまから、自分らしい生き方や違う考え方の人を認めることの大切さを学んだという感想が沢山ありました。次年度も開催予定です。



### 情報ライブラリー ご利用案内

- ★開室時間 9:00~19:00 (日曜・祝日は17:00まで)
- ★休室日 水曜日・年末年始
- ◎貸出をご希望の方は、利用者カード登録が必要です
- ★貸出期間 2週間以内
- ★貸出数 おひとり：(一般図書) 5冊まで  
(児童図書) 5冊まで  
(AV資料) 一般・児童 各1本まで

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 アピオあおもり内  
TEL: 017-732-1024 (情報ライブラリー直通)  
FAX: 017-732-1073  
Eメール: apiolib@apio.pref.aomori.jp  
URL: http://www.apio.pref.aomori.jp/gender

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは  
指定管理者未来へつなぐネットあおもりグループが受託・運営しています。



ライブラリーニュース No.44  
2023.2 発行