

狭山ヶ丘分館 図書館だより

ティーンズ版
第 6 号
令和 5 年 3 月
(不定期発行)



『祐琴のおしゃれかわいい重ね切り絵』祐琴/著 ブティック社 2022年

こちらの切り絵は同じ型紙を使用して作りました。配色が違うと、雰囲気が変わって面白いですね。みなさんなら、何色にしますか？

レファレンスサービスを知っていますか？

レファレンスサービスとは、みなさんの調べものや、資料・情報を探すお手伝いを行うサービスです。例えば「夏目漱石の『坊ちゃん』という本はどこにありますか？」「生命の進化について調べるときにおすすめの本はありますか？」、さらには「この地名の由来について知りたいのですが……」という質問の答えまで、レファレンスサービスを活用すれば知ることができるかもしれません。

狭山ヶ丘分館でもカウンター、電話で受け付けています。(答えられる質問には一部制限があります。例えば、みなさんの学校の宿題についての質問をそのまますべて回答することはできません。あくまでヒントのような形で活用してください。)

また、ホームページの「利用者のページ」からもお申し込みができます。

利用者ログイン画面より、「利用者のページ」に進み、「レファレンス受付」を選択し、必要項目を入力して送信してください。後日、入力したEメールアドレスに回答をお送りします。

<所沢図書館ホームページアドレス : <https://www.tokorozawa-library.jp>>

レファレンスサービスを利用すると図書館をもっと活用できます。

ぜひご利用ください！

○レファレンスサービスを知っていますか？

「レファレンス」という図書館サービスについて

○特集コーナー

①18歳成人について ②心の病気を知ろう

○スタッフのおススメ本

狭山ヶ丘分館スタッフが中高生時代に読んだ本を紹介します。



特集①：18歳成人について

世界の多くの国々が法律上18歳を成人としているため、日本もそれに合わせて2022年4月から「18歳成年法」が施行されました。ここではこれから大人になるみなさんに、ぜひ読んでいただきたい本を紹介します。

保護者の同意がなくてもできること

- ・携帯電話を契約する
- ・クレジットカードを作る
- ・一人暮らしの部屋を借りる など

20歳にならないとできないこと

- ・飲酒
- ・喫煙
- ・公営ギャンブルへの参加 など
(例：競輪、競馬、競艇)

大人になるって責任重大！

今後18歳から法律上、大人として扱われます。そのため保護者の同意なしで色々な契約を結ぶことができます。また18・19歳が悪いことをすると、場合によっては氏名を公表されてしまうかもしれません。18歳成人を迎える前に、社会にはどんな法律やルールがあるのか、調べてみるのもいいかもしれませんね。

○こんな本が参考になります。

- ・『これから大人になる君たちへ』池上彰/監修 KADOKAWA 2022年
お金や政治など、世の中のしくみやルールがわかりやすく紹介されています。
- ・『18歳成人になる前に学ぶ契約とお金の基本ルール』
消費者教育支援センター/監修 さかなこうじ/マンガ 旬報社 2022年
悪徳商法への対処法や、契約とお金のルールなどがわかりやすく記載されています。
- ・『大人になるってどういうこと？』神内聡/著 くもん出版 2022年
契約やネットトラブルなど、知っておいてほしい法律が記載されています。

特集②：心の病気を知ろう

2022年度から高校の保健体育科目に「精神疾患の予防と回復」が新設されました。精神疾患は大人だけの病気ではなく、10代で発症する疾患も多くあり、誰がかかってもおかしくない病気です。

この特集では、精神疾患とはどんな病気なのか、もしかかったらどうすれば良いのかなど、精神疾患の理解に役立つ本を紹介します。



○うつ病って？

うつ病は発症すると気分がひどく落ち込んで、何に対しても楽しい気持ちになれなくなります。思考力や集中力も低下するので、仕事や勉強にも影響がでます。誰もがかかる可能性のある病気ですが、几帳面で真面目な人がかかりやすいといわれています。

○摂食障害って？

食行動の異常から、心身に影響が出る病気をまとめて摂食障害といいます。代表的なものが「拒食症」や「過食症」で、10～30代の若者に多い病気です。やせることへのこだわりが強くあり、その背景にはテレビ番組やファッション雑誌の影響もあります。

○あなたは大丈夫？依存症

ある行動をやめたくてもやめられなくなる病気が依存症です。飲酒や喫煙が代表ですが、スマホやゲームも含まれます。依存すると生活リズムが乱れ、体や心の健康に問題が生じ、学校生活にも影響がでます。

◎こんな本が参考になります

- ・『心の病気ってなんだろう?』松本卓也／著 平凡社 2019年
うつ病、PTSD、摂食障害などについて解説しています。
- ・『10代から知っておきたいうつ病』仁王進太郎／監修 保育社 2022年
同じシリーズで「統合失調症」や「不安症」もあります。
- ・『食べるのがこわい』ブライアン・ラスク／著 大月書店 2016年
同じシリーズで「強迫性障害」や「発達障害」もあります。
- ・『思春期の精神疾患』佐々木司／[ほか]著 少年写真新聞社 2014年
- ・『スマホとゲーム障害』内海裕美／監修 少年写真新聞社 2020年
- ・ネット情報
「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス 総合サイト」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/index.html>

厚生労働省のこころの健康や病気、支援やサービスに関するウェブサイトです。



スタッフのおススメ本

～狭山ヶ丘分館スタッフが中高生時代に読んだ本を紹介します♪～

嘘つき男と泣き虫女

アラン・ピーズ / [ほか] 著

主婦の友社 《143.1/ピ》

読書家の友人に勧められて読んだ本です。女性は「話がしたいけど、聞いてくれるだけでいい。解決策はほしくない。」などと書かれていて、友人は激しく同意していましたが、私は「そうかなあ・・・」と思ったのを思い出しました。

空が分裂する

最果タビ / 著 新潮社

《B/911.56/サ》

「イタイ」とか「中二病」とか。少しでも周りとは違う言動をすると即座にイジられて、解せない感覚が燻っている皆さんへ。そんな現代社会で携えていたい、とびきり個性的で鮮烈な、言葉の爆弾のような詩集です。

カラフル

森絵都 / 著 理論社

《YF/モ》

死んでしまった「ぼく」が業界の抽選にあたり、再挑戦のチャンスをゲットしました。「小林真」の体に住みながら自分の罪を思い出していくというお話です。案内役「プラプラ」がいいキャラクターをしています。

ハリー・ポッターと賢者の石

J.K.ローリング / 作

松岡佑子 / 訳

静山社 《F/ロ》

中学生の頃、夢中になって読んだ一冊です。当時は本の中の世界があたかも目の前に広がっているような感覚で、ワクワクしながら登場人物たちの活躍を読み進めていきました。今でも表紙を見ると学生時代の記憶とともに懐かしさを感じます。

バッテリー

あさのあつこ / 作

教育画劇 《YF/ア》

野球を題材とした青春×スポコン小説。主人公の中学生、天才ピッチャーの巧みとキャッチャーの豪まわりの大人たちの心の動きを細やかに描いています。たった一つのことによって夢中になるって、泥臭くて、キラキラしていて、カッコいい。新刊が出るのを心待ちにしていた本です。

★編集後記★

レファレンスサービスのご利用、お待ちしております！