

私をささえた一冊
エピソード集



「あいらじ」

二〇一〇年は国民読書年です。

文字・活字や読書をもっと身近に感じていただけるよう、堺市立図書館では、平成二十二年五月から七月まで、「子育て」「進路」「介護」「闘病」「別れ」という5つのテーマで「私をささえた一冊」を募集いたしました。

今までの人生で悩んだとき、辛いときに、本によってささえられた、勇気づけられたというエピソードが数多く寄せられ、このたび、そのエピソードを冊子としてまとめ、発行することができましたことは、誠に喜びに堪えません。

紙面の都合で掲載できなかったものもございますが、皆様の貴重な体験とその時の一冊の本との出会いは、その人のみにとどまることなく、今、同じような悩みを抱えておられる方達にとっても光明を与えるものではないかと考えております。

なお、巻末には、今回のテーマのような悩みを抱えた時の相談窓口等について一部掲載しておりますので、ご活用ください。

最後にご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます、発行にあたってのご挨拶いたします。

平成二十二年十二月

堺市立中央図書館

館長 稲谷忠美

目次

いあいせい	1
テーマ別エピソード	
子育て	4～11
ちいさいモモちゃん	4
ガンピーさんのふなあそび	4
わたしがあなたを選びました	5
わたしと小鳥とすずと	5
叱り方のうまい親、下手な親	6
「心の基地」はおかあさん	6
眠れる森の美女	7
えほんのせかいこどものせかい	7
がんばらない	8
散文詩	8

徳川家康	9
子どもが育つ魔法の言葉	9
男の子って、どうしてこうなの？	10
核の大火と「人間」の声	10
おこだでませんように (タイトルのみ) 紹介	11
沈まぬ太陽 (タイトルのみ) 紹介	11
センス・オブ・ワンダー (タイトルのみ) 紹介	11
天辺 (てっぺん) (タイトルのみ) 紹介	11
進路	12～19
きらきらひかる	12
坊ちゃん	12
夜と霧	13
アルケミスト	13
はたらきたい	14
自由と規律 イギリスの学校生活	14
沈まぬ太陽	15

「そ・わ・か」の法則	15
孤高の人、栄光の岩壁	16
川上哲治 勝負師の行動学	16
海馬 脳は疲れない	17
窓を開けますか？	17
幸福は幸福を呼ぶ	18
アンネの日記	18
ぼくはアイドル？	19
決断力	19
闘病	20
がん患者学	20
完本戒老録	20
母の詩	21
才能ある子のドラマ 真の自己を求めて	21
宇宙のランデブー	22
美幸は星になった (タイトルのみご紹介)	22

介護	23
生きてみよ、ツマラナイと思うけど	23
速さのちがう時計	23
ほんわか介護 (タイトルのみご紹介)	24
別れ	25
人はどうして死にたがるのか	25
わかった！運がよくなるコツ	25
ベストフレンド ベストカップル	26
100万回生きたねこ	26
誰も知らない小さな国 (タイトルのみご紹介)	27
悲しみを超えて (タイトルのみご紹介)	27
想い雲 (タイトルのみご紹介)	27
〈参考〉いま、悩んでいるかたへ	28

※ いただいた原稿の文章は、冊子の作成過程で一部編集しております。

※ 出版社については、いただいた原稿に基づいて紹介しますが、一部、図書館の所蔵資料にあわせましたものもあります。

テーマ

子育て

『ちいさいモモちゃん』松谷みよ子 講談社

女性・三〇代

母が買ってきた本なのか、わかりませんが、私が物心ついた時から家の片隅に置いてあった本が、「ちいさいモモちゃん」です。菊池貞夫さんの描かれる画もとてもかわいらしく子供の頃から慣れ親しんだ本でした。子供の頃は、モモちゃんとして本に夢中になりましたが、今では私も母親となり、モモちゃんのお母さんの目線で読むようになりました。最近、このシリーズが七巻まであると知り、娘と共に読み、共感したりしました。

『ガンピーさんのふなあそび』ジョン・バーニングム
ほるぷ出版
男性・四〇代

はじめて父親になった私が、幼い子供と向き合うことは大変だった。

なにせ全くいうことをきかない。この絵本に出てくる子供や動物たちも、ガンピーさんのいうことを聞かずに船をひっくり返す。でも、ガンピーさんは彼らを叱るところか、一緒に川で遊んだあとお茶を飲み、「またおいでよ」と言うのだ。こんな父親になれたらどんなに素敵だろうと思った。

子供に読み聞かせながら、実は自分がカづけられていた。今もガンピーさんは私の理想だ。

『わたしがあなたを選びました』鮫島浩一 主婦の友社

女性・四〇代

十二年前、仮死状態で生まれてきた娘。「どうしてもっと元気に産んであげられなかったんだろう。」と自分を責める毎日が続きました。そんなある日、まだ出版されていなかったこの本の内容を雑誌で目にし、涙が止まりませんでした。その後、育児に悩んだ時は、この本を読み返しています。もちろん、現在でも…。

第二子の出産の際も、この本と共にお産を乗り切りました。

十二歳になった長女は元気に勉強、バレエ、ピアノに大忙しの毎日です。

『わたしと小鳥とすずと』金子みすず JULA出版
女性・五〇代

この本は十年程前、入院中の友人からもらいました。どなたかの御見舞の品だったかもしれません。その時はさらっと読み流して、長い間本棚に積んでありました。三人の子育てが終わり、四人の孫育ての今、「みんなちがってみんない」というみすずの詩が心に迫ってきます。この歳になるまでわからなかった感性の鈍さを反省しつつ、子育てまっ最中の二女へのバースデープレゼントにしました。

『叱り方のうまい親、下手な親』田中澄江 青春出版社

女性・七〇代

私の子育ては、今から四十年くらい前になりますけど、初めての子育てでほとんどの人が不安なように、私も初めての時とても不安でした。人にいろいろアドバイスを頂きましたが、その時手にしたのがこの本でした。いろいろな子育ての本が出版されています。この本を読んでから心が軽くなり精神的支えになり子育てが楽しくなりました。その娘も今は二人の子供を育てている最中です。

『心の基地』はおかあさん』平井信義 企画室

女性・三〇代

人見知りが激しい。「抱っこ」を言われる度に抱いては抱きぐせがつく。など言われては悩んでいました。この本に出会って、いかにジジババ世代の間違った子育て論で苦しめられていたかが解りました。躰云々の前の始めの一冊。子供に関わっている全ての大人に読んでほしい。やる気と思いやりを育てる事の重要さがわかります。子供が成長する節目々々で何度も読み返しています。思春期の今も役立ちます。

『眠れる森の美女』シャルル・ペロー 新書館

女性・六〇代

魔法の魔法にかけられて、百年間の眠りについた姫は、眠りながらも成長していた！

そう感じた時に何故か燃えていない暗い部屋に閉じこもりがちな娘をじっとみつめることができた。

この子も今成長しているんだとゆとりをもってみまもることができた。あの時自分の感情のままに娘にムリなハッパをかけていたら、一生後悔していたかもしれない。娘は社会人となり旅費を働いて工面し海外留学の目標を達した。

『えほんのせかいこどものせかい』松岡享子 東京子ども図書館
女性・五〇代

息子が五才、娘が三才の時、引っ越し、おしゃべりする友人のいない社宅で子ども二人との生活はとても心細いものでした。そんな時、この小さな赤い本に出会いました。

子どもに本を読んでやる時、その声を通して物語といっしょにさまざまなよいものが子どもの心に流れこみます。

その後、図書館の絵本の時間に毎週出かけるようになり、絵本が大好きな仲間と出会い、絵本の読み聞かせサークルを作るまでになりました。

『がんばらない』鎌田實 集英社

女性・四〇代

立てば歩めと親の欲は計りしれない程深い。元気でさえあればと思っていたのが嘘の様にふと気付くと、いつも子どもに頑張れ、頑張れと言っていることに気付く。そんな時に出会ったのがこの本だ。子育ての本ではないけれど、子育てにどうまどった時に「ありのままの君でいいんだよ」と我が子のすべてをあるがままに受け止めることが出来る力を与えてくれる本です。

『散文詩』ツルゲーネフ 岩波書店

女性・四〇代

四才上の兄の本棚から手にとって、「あっ、このお話 道徳の時間に読んだ!」と急にその本が身近になりました。

「じじき」という詩では、じじきが道ゆく私にほじしをと言います。私は今何もあげないものがないんだよとこじきの手をとって言います。こじきはだんなさまそれが何よりのほじしですと言います。

他にアルプスの山々の幾千年にもおよぶ対話など雄大な詩からちっぽけな悩み事などで貴重な時間を使うのはもったいないと思うようになりました。

『徳川家康（全二十六巻）』 山岡荘八 講談社

女性・五〇代

世界屈指の長編に挑もうと思い、日本の本なら読めるかなと思い徳川家康を読みはじめました。三〇代のころです。長編という意識はいつのまにかうすれ家康の生きた時代にどっぷりつかってしまいました。家康の忍耐力は神々しいままで、私も忍耐、がまんの心をもたなければと反省しました。読み終えたその時の冬は食器洗いのお湯を使わずに過ごそうと決めましたが、十日ばかりで決意は崩れました。

『子どもが育つ魔法の言葉』ドロシー・ロー・ノルト、

レイチャル・ハリス P H P 研究所 女性・三〇代

仕事がつまみかかないな、子どもたちとの関係があまりよくないなと感じた時に必ず開き読みかえす本です。書かれていることは、あたり前のことなのかもしれないが、日々の忙しさの中で忘れてしまっていることがたくさんあります。それを短い詩と説明文で優しく再認識させてくれます。特に私の心に残っている詩は、

子どもが一番安心できるのは
親が見守ってくれていること
子どもはそんな親の姿から
人を信じることを学ぶ

『男の子って、どうしてこうなの?』ステイヴ・ビ
ダルフ 草思社
女性・年代末記入

『男の子って、どうしてこうなの?』まさに題名とおりです。男の子を育てていて理解できない振る舞いが多く、振り回されてばかりでしたが、この本は男の子のことをテストステロンのはたらきからわかりやすく解きほぐし、そうだったのかと納得させてくれました。理解できれば腹も立たないし、ゆったりした気持ちで子どもに向かうことができます。ありがたい一冊でした。

『核の大火と「人間」の声』大江健三郎 岩波書店

男性・五〇代

初めての我が子の障害を持つての誕生。不安と、それでも喜びもある複雑な時、求めるようにして出会ったこの本に私は支えられた。ある英米文学者の障害者の存在そのものを否定する発言。それに対する著者の静かな反論。そこに、これから人生を歩む我が子、そして親にとっても、同志を見出した喜びを感じたのでした。世の中を一面でしか見ない価値観。それに対し、障害者の存在を尊厳を持って論じる言葉に、私達家族は救われたのでした。

テーマ 子育て

タイトルのみのご紹介

『おじだてませんよじい』くすのきこげのり 小学館

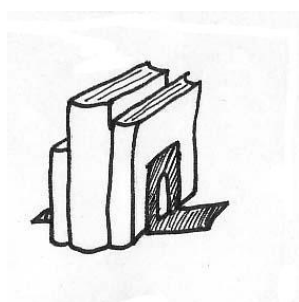
女性・三〇代

『沈まぬ太陽（全五巻）』山崎豊子 新潮社

女性・五〇代

『センス・オブ・ワンダー』レイチェル・カーソン 新潮社
女性・六〇代

『天辺（てっぺん）』清水市代 毎日コミュニケーションズ
性別・年代・未記入



テーマ

進路

『きらきらひかる』 江国香織 新潮社

女性・二〇代

この本の登場人物たちは、きつとどこかにおいて、自分と同じように暮らしている…そう思わせてくれるところが私をささえてくれる。

親友とか恋人とか、関係に名前をつけることに疑問を感じていたころ、ただその人を受け入れたい、側に居たいと思う気持ちが、物語に描かれたものと重なった。世の中の価値観とのジレンマに苦しみながらも、お互いを思いやり受け入れようとする主人公たちの姿に励まされ、この本と一緒に頑張ろうと思う。

『坊ちゃん』 夏目漱石 岩波書店

男性・七〇代

私は中学生のとき読み、現在まで私を支えてくれました。定年退職記念に初めて松山の道後温泉に行き、その後、中学校のスクールキーパーをしていますがこの教頭さんが主人公に似ていますし私も多分に同様で、文学の面白みを教えてくれ、夏目漱石のファンとなりました。学校とは今後も関係が続けていこうと思います。正義感があり反骨精神の強いのは酷似です。これからも長生きをして、すべての学校を愛したいです。

『夜と霧（ドイツ強制収容所の体験記録）』V. E. フ
ランクル みすず書房
女性・六〇代

大学の図書館で何気なく手にとった薄っぺらな本。戦争とは無縁の世代だった私には、これが本当の収容所の姿なのだと思うと、背中に戦慄が走った。若い小児科医が収容所に送られて見聞きした事を小紙片に書きとめて置いたものを解放後出版したものである。すべての所有物及び精神性の剥奪の中で、人は何によって耐え、生きる望みを持ち続ける事ができるかが記されている。老後を向かえた私にはこれからも示唆される本である。

『アルケミスト』パウロ・コエーリョ 角川出版
女性・二〇代

高校を卒業する頃、友達と二人で進路に悩むことがあったのですが、その頃に二人ではまった一冊です。主人公が冒険の旅をする様に、私達もこの先の人生は冒険の旅だなと思い、今もきつといい宝物に出会えるはずとささえられています。つらい事があった時、行きづまった時、いい事があった時、桜の花がきれいに咲いた時、よりよいものに好転すると幸いです。

テーマ 進路

『はたらきたい』ほぼ日刊イトイ新聞 東京系井重里事務所
女性・三〇代

まずタイトルが目飛び込んで来た。体調不良で仕事を辞める事になっていた自分に、「はたらきたい」という言葉はあまりにもぴったりで、手に取らざるをえなかった。この本は著者が一人ではない。多くのはたらく人たちの言葉が集まって一冊になっている。ページのいたる所からリアルな言葉がどんどん飛んで来て私を励まし、叱咤してくれた。読了して、次の場所で「はたらき」覚悟を貰えた気がする。この道を選んだのは私、進んでいくのも私なのだ。

『自由と規律 イギリスの学校生活』池田潔 岩波書店
男性・七〇代

昭和二十五年、高校二年の時、サッカーをしていて親善試合終了後、高校の校長より贈呈されたのがこの本で、当時の社会環境に対し非常に新鮮な印象を受けました。英国のパブリックスクールの生活が紹介された記事で、まさに自由と規律について、このように考え生活していることが大切でその後の私の人生生活に対し大変役立っていることです。古きよき英国の生活および考え方を参考にしたいものです。

『沈まぬ太陽（全五巻）』 山崎豊子 新潮社

男性・三〇代

強い信念と不屈の精神をもって生きる主人公の姿。私が当時、仕事上のトラブルで挫折し、思い悩んでいる時に、この本と出会いました。この時の私は、経験値の浅さもさることながら、何もかもが逆手になり、仕事の情熱も失いかけていました。しかし、どんな過酷な状況下でも逃げずに克服していく主人公の生き方に、私の心を揺すってくれました。仕事に対する価値観や自身の信念を持つ一助となりました。この本は今の私を支えてくれます。

『「そ・わ・か」の法則』 小林正観 サンマーク出版

女性・二〇代

就職活動で企業の人事の方が面接時におススメしてくれた本です。就職活動真っ最中だったので励まされました。「そわか」とは、そうじ・笑い・感謝という意味で、今までは「最終面接で落とすなんてひどい！」と思ってたのが、この本を読むことで「最終面接まで受けさせてくれてありがとう」という感謝の気持ちを持てるようになりました。そうなることでも豊かな気持ちになり、落ち込むことも少なくなり、内定を頂くことができました。

テーマ 進路

『孤高の人 上・下』、『栄光の岩壁 上・下』新田次郎
新潮社
女性・五〇代

新田次郎の山岳小説にはまってしまった。まだバリバリの青春時代の頃だ。物語の主人公を心に秘め、金剛、葛城、六甲、比良山へ登った。少しだけ切り立った場所があると、友人と下からカメラで、するどいアングルで登る姿を撮りあっこした。なにしろ本人は「北鎌尾根」^{きたかまおね}「アイガー北壁」に挑んでいるつもりなのだ。最後は五合目から登る富士登山で青春時代は終結し、結婚した。が今でもハイキング的な山登りは続いている。

『川上哲治 勝負師の行動学』川上哲治 日刊スポーツ
出版社
男性・六〇代

私がかしよつと思っていた時『勝負師の行動学』に大変感銘を受けました。内容は、川上哲治さんが少年時代下宿先の子供をいじめたたとされて下宿のおばさんに追い出されて、父親に世の中というところはそんな物だと教えられたことや、巨人軍監督時代に嫌気がさして辞めると妻に言つと、妻は巨人が辞めると言ったら仕方がないが、自分から辞める事はないと言われたこと等、私は少しは川上さんを見習って行政書士試験の勉強をし、合格しました。

『海馬 脳は疲れしない』池谷裕一 糸井重里 朝日出版
社
女性・年代末記入

この本を読んだのは四十の時点で、その頃は人生半分過ぎてもうあとは衰えていくだけかなあとなんとなく考えていました。

だから脳細胞は減る一方なのではなく、経験メモリーはむしろ三十を超えてから飛躍的に伸びるのだということ、脳の中で「海馬」の神経細胞は成人を超えても増えるのだということを知った時は、とても驚きました。うれしい驚きでした。前向きな元気がわいてきました。トシを感じた人間におすすめの一冊です。

『窓を開けますか?』田辺聖子 新潮社

女性・五〇代

テーマの進路に結婚が入るでしょうか?

主人公は離婚調停中の妻と中学生の娘がいる男と恋愛中。

本当に人を好きになるとということ、結婚とは、生きることの楽しさ、哀しさ、苦しさなど…。

田辺聖子さんの絶妙な大阪弁の文章に引き込まれ、遠距離恋愛していた私は、この本から結婚に踏み出す勇気を得ました。

『幸福は幸福を呼ぶ』 宇野千代 廣済堂出版

女性・七〇代

まずは書店で題名に魅かれました。前向きな考え方に変わり嬉しく思います。いつも置き場所は同じ所。考え事が出来ると、この中の項目を集中して読み、納得すると元気が出て力が湧いてくる。作者と私は同感の人間だと思います。この本は十年以上もの付き合いです。短く区切られた項目で読みやすく電車で長時間乗る時など持ち歩きます。生涯私の座右の書と大切にします。

『アンネの日記』 アンネ・フランク 文芸春秋

女性・六〇代

五十年程前に買って買った本です。探しましたが見つかりませんでした。でも私の中にはアンネがいつもいます。多感な頃の私を激しく揺さぶったユダヤの少女アンネ。六十歳も半ば近くになった今は彼女に語りかけます。「生きていればどんな年寄りになっていたの？」と、そして若くして生命を奪われた彼女の無念を思う度、漫然と目を過してしている自分を「しっかり生きよ」と諭すのです。

『ぼくはアイドル?』 風野潮 岩崎書店

女性・一〇代

私は将来の夢を持っています。将来になやみを持って
いる人、またはまだ将来の夢がない人に読んでもらえ
たら勇気づけられると思います。私も読んで自信がつか
ました。すくすくころが元気に明るくなれる良い本だと
思うので、ぜひ悩みをかかえている人にこの本をおす
めしたいと思います。

『決断力』 羽生善治 角川書店

男性・三〇代

私は誤った決断をし、大切なものを失いました。なぜ
自分はあるような決断をしたのかと考えない日はあり
ません。同じ過ちはしたくないと思い、著書を手にし
ました。そして「誤った決断をした後、一気に挽回しよ
うとしない」ことを教わりました。実は、自分の決断を正
当化したくて、一気に解決してやろうという気持ちがあ
りました。しかし、それを改めようと思いました。著者
は勝負の世界に生きています。それだけに説得力を感じ
ました。

テーマ

闘病

『がん患者学』 柳原和子 晶文社

男性・六〇代

今日の医療は科学万能の西洋医学です。様々は不安を抱える患者は、まさに心に串の刺った存在です。現代の医療はその不安に応えてはくれません。癌患者になってはじめて、自分自身の「がん患者学」を考えました。癌と向きあうことの意味、闘病生活における心の自由のありようを、自ら困難な状況と闘った著者から学びました。今、「覚解期」という名の猶予期間（モラトリアム）を生かされていますが、人生のどの時代よりも、日々、生きることの意味を考え心の充足を覚えています。

『完本戒老録』 曾野綾子 祥伝社

男性・八〇代

六年前、私が前立腺ガンの告知を受け、心理的に落ち込んでいた時、首題の本にめぐりあったのです。本の二六四頁に「脳を鍛える最上の方法は、たえず抵抗のある状態に自分を置くことである。つまりいやな思いをすることである。」とありました。これを読んで私は今の辛い心は、天が私に与えた試練と思い、すべてを前向きに考え、健康を取り戻すことが出来ました。私は何時も未来に桃色の素晴らしい夢を持ち続けたいと思っています。

『母の詩』池田大作 聖教新聞社

女性・五〇代

夫が通勤途中事故に遭い、五年間入退院を繰り返しました。何回手術をしても完治せず夫は絶望的になり、私も骨髄炎が一生治らないのではという不安が心に広がってきました。

そんなとき『母の詩』を読み元気づけられました。「苦労を避けてはならない。自分の宝は自分でつくる以外ない」という箇所が大好きです。夫は現在、後遺症もなく完治して、元気で仕事に行っています。夫婦で支えあったお陰で、絆も深まりました。

『才能ある子のドラマ 真の自己を求めて』アリス・ミラー 新曜社

ラー 新曜社

男性・三〇代

この本はうつ病の治療中に読んだ本です。当時、病を慢性病として受け入れ、回復を諦めていました。そんな私に回復のきっかけをくれたのがこの本でした。初めてこの本を読んだ五年前の衝撃を未だに覚えています。目から鱗がポロポロと落ちました。その後、筆者の他の著作とホームページを読み漁るにつれて回復は加速度的に進みました。残念ながら、筆者は二〇一〇年四月十四日に永眠されました。筆者への感謝と追悼の意をこめて。

合掌

テーマ 闘病

『宇宙のランデヴー（全三巻）』アーサー・C・クラーク
クジエントリー・リー 早川書房 女性・六〇代

軽い脳梗塞になり、クイズや読書が出来なくなりました。日常生活は何とか出来ました。が頭の中がエレベーターで急降下している様で苦しみました。その前に読んでいたのがアーサー・C・クラークの『宇宙のランデヴー』の全巻です。太陽系外から出現した巨大飛行物体、ラーマに乗り込んだニコル達の宇宙飛行の物語です。特にニコルの命が消える所が印象に残っていて、人生は旅、必ず終る、と理解しました。現在少し回復しています。

タイトルのみのご紹介

『美幸は星になった』久留生強 集英社

女性・七〇代



テーマ

介護

『生きてみよ、ツマラナイと思うけど』小林茂子 小学館
男性・四〇代

十二年前に、母を「くし不仲の父と同居することになり、ここ数年は父の介護をしている。

仕事と介護に行き詰りを感じている時にこの本に出会った。「生きてみよ、ツマラナイと思うけど」、弟を失い、会社に裏切られて失意にいる時に作者が掛けられた言葉。自分にも同じように投げ掛けられた気分になった。今でもツマラナイ人生だと思う。まだまだ続くと思う。もし思い悩む人がいれば読んでみて欲しい。励ましてもらえるはずだ。

『速さのちがう時計』星野富弘 偕成社

女性・六〇代

「今日はだれも憎まなかったよ」「ひめじょおんという花の絵に添えられた詩の一節だ。五年前、癌を患い余命三か月と告知された父は自宅での最期を望んだ。

一人娘の私は介護休暇を取り田舎に帰った。

実家近くの町立図書館でよく本を借りた。その時の一冊がこの詩画集だ。手足の自由を失った星野さんの描く草花は身近で、添えられた詩に慰められた。感謝して生きる姿勢に共感した。お陰で「だれも憎まずに」介護の日日を全う出来た。

テーマ 介護

タイトルのみのご紹介

『ほんわか介護』 木戸真亜子 集英社

女性・六〇代



テーマ

別れ

『人はどうして死にたがるのか 「自殺したい」が「生きよう」に変わる瞬間』 下園壮太 文芸社

女性・二〇代

私が二十歳の時でした。高校のクラスメイトである友人が、自殺した、と連絡があったのは。私は驚きと共に、昨今の若者の自殺率の増加のニュースを思い出し、不安になりました。人が生まれてくる理由や意味は誰にもわかりません。が、死にたがる理由を、この本は教えてくれました。今、死にたいと悩んでいる人、又は、家族を自殺で亡くし、苦しんでいる人。生きる事に悩み、迷い苦しんでいる人。是非本書を読んでみてください。

『わかった！運がよくなるコツ ウソだと思ったらめしてみよう』 浅見帆帆子 廣済堂出版

女性・四〇代

私たちの年代になると、さまざまな場面で重要な立場になるため、友達と会う機会が減り、時には考え方や環境の違いで別れも経験することが多く、私はへこんでばかりでした。

そんな時にこの本と出会い、自分は悪くなくプラス志向であれば新たな出会いも起こることがわかり、今では学生時代の友達以上に親身になってくれる人ができて喜んでいきます。

「心の病」が流行っている今、多くの人に読んでいただきたいと思います。

テーマ 別れ

『ベストフレンド ベストカップル』 シヨン・グレイ
三笠書房
未記入・三〇代

幼いころから父の悪口を聞かされて育ち、男性不信になり恋愛しても、なかなかうまくいかず悩んでいた時この本を読みました。夫婦や恋人同士がどうやったらうまくいくか、そういった内容です。

うちの両親が読んだらきつと理想だと鼻で笑われそうですが、私はこの本で結婚に夢を持つことができました。

夫婦という小さな単位が仲良ければ、子供も安心だし社会もいくらか明るくなるのではないかと考えています。

お勧めです！

『100万回生きたねこ』 佐野洋子作・絵 講談社

女性・五〇代

父、母が亡くなってなにか気持ちが沈んでいるとき、図書館でこの絵本に出会いました。何回も生まれかわって、だれに飼われても、少しもうれしくなかったねこが、めすねこに恋をしてはじめてたのしい、うれしいという気持ちになって、一緒に生きたいと思ったのです。身近な人と別れた時、むなしい気持ちになることがあります。でも、今自分が愛せるものがあれば生きていくことが楽しくなる。そして、このねこのように別れを悲しんで涙することも人生にとって大切な事なのだとしみじみと思いました。

テーマ 別れ

タイトルのみのご紹介

『だれも知らない小さな国』佐藤さとる 講談社

女性・六〇代

『悲しみを超えて』キャロル・シュトラーダッシャー 創
元社
女性・四〇代

『想い雲』高田郁 幻冬舎

性別未記入・五〇代



〈参考〉 いま、悩んでいるかたへ

堺市内にある公共機関を中心に、各テーマごとに相談できる窓口やウェブサイトをご紹介します。

また、図書館によっては、テーマに沿った資料をそろえているコーナーもありますので、どうぞご利用ください。

子育て

- ・さかい☆HUG はぐネット（子育て支援情報総合サイト）
http://www.city.sakai.lg.jp/city/info/_katei/index.html
- ・こころホーン（電話教育相談） 072-270-5561（教育文化センター）
- ・子育て支援コーナー（北図書館）

進路

- ・就労相談 072-244-3711（堺市就労支援協会）
- ・こころの電話相談 072-258-6410（こころの健康センター）
- ・ひきこもり専門相談 072-258-6646（こころの健康センター）
- ・若者の就職相談 072-238-4600（ヤングJOBステーション）
- ・ニートに関する相談
06-6910-3182（大阪府ニートサポートクラブ若者就労自立センター）
- ・ふれあいダイヤル（ひきこもり専用電話相談）
072-298-3595（大阪府立子どもライフサポートセンター）
- ・生涯学習コーナー（南図書館）

闘病

- ・医療相談 072-228-7973（医療対策課）
- ・大阪府医療機関情報システム
<http://www.mfis.pref.osaka.jp/apqq/qq/men/pwtpmenuult01.aspx>
- ・健康情報コーナー（西図書館）

介護

- ・介護に関する総合相談 072-228-7513（介護保険課）
各区の地域包括支援センター（高齢者総合相談センター）へ
各区の区役所地域福祉課へ

別れ

- ・自死遺族相談 072-258-6646（こころの健康センター）



（データ等は 2010 年 11 月現在のものです）

国民読書年記念事業
私をささえた一冊 エピソード集

平成 22 年 12 月 1 日 発行
編集・発行 堺市立中央図書館
〒590-0801 堺市堺区大仙中町 18-1
TEL 072-244-3811
<http://www-lib.sakai.jp>
行政資料番号 1-K3-10-0249