



3月下旬に新しい本が入ります！
～お気軽にご利用ください～



「ハート文庫」は心の健康づくり・自殺予防対策の一環として、ファガスと峰栄館の図書室に平成24年度に開設したものです。気になる本がありましたら気軽に手に取ってご覧ください。

	書名(タイトル)	著者	本の内容紹介
児童書	十歳のきみへ ～九十五歳のわたしから～	日野原 重明	よい心の習慣を身につけようとしている若いきみたちに、世界の平和を託したい。寿命って何だろう？人間ってすごいね！日野原先生が10歳の頃の自分を振り返りながら、子ども向けに書いたメッセージ。
絵本	かがやいてる～いのちのまつり～	草場 一壽	自分が大嫌いなぼくは、心の中にいる光り輝くぼくを見て驚いた。だって、それはぼくがなりたかったぼくだったんだ…。数多くの学校で「道徳」の授業に使用されている「いのちのまつり」シリーズ。
小説	かっこうの親もずの子ども	柳月 美智子	統子は働くシングルマザー。全力の日々を送る中、雑誌の記事に不妊治療の末に授かった息子と似た双子の少年を見かける。それをきっかけに、親子で五島列島の中通島へと向かうが…。感涙の家族小説。
	消えてなくなっても	柳月 美智子	あおのは、ストレス性の病を抱え、神話伝説の残る山にある治療院で暮らすことに。そこにはつきのという同年代で同じように両親を幼いころに亡くした女の子が居候していた。ミステリーファンタジー小説。
エッセイ	神さまのおしゃべり ～あなたの常識は、誰かの非常識～	さとう みつろう	ある日突然、おしゃべりな神さまと出会った。神さまとの対話を通して、この世の仕組みと真の幸せなどを語る。大人気自己啓発プロガーによる、人生の価値観がぐらりと変わる実用エンタメ小説。
	〇に近い△を生きる 「正論」や「正解」にだまされるな	鎌田 實	たった一つの「正解」に縛られるのではなく幾つもある「別解」の中から〇に近い△を見つけていこう。ベストセラー医師による、今の日本に必要な「別解力」と新たな生き方の提案！
関病記	下りのなかで上りを生きる 「不可能」の時に「可能」を見つけろ	鎌田 實	ベストセラー『〇に近い△を生きる』第二弾！「不可能」な時にこそ自由に大胆に見出し実践すべき「可能」とは？新たな生き方を提案。
	シャバはつらいよ	大野 更紗	エンタメ関病記の金字塔、『困ってるひと』から待望の続編！「生存崖っぷち」の難病女子が、病院から飛び出した！家族や友人を頼らずに、どうやって生きる？
詩歌	子どもといっしょに読みたい いのちをみつめる詩	水内 喜久雄編著	心臓から送り出された新鮮な血液は、十数秒で全身をめぐる。わたしはさっきのわたしではない(いま始まる新しいいまより)「いのちを大切にすること」を考えるきっかけになる詩が50編収録。
心理学	いのちが喜ぶ生き方	矢作直樹	「治る力」も「生きる力」もすべて自分の中にある。ひとまかせ、医者まかせにせず、「今」に感謝して「今」に生きる…。多くの命と向き合ってきた臨床医が語る、心と体と魂を調和させ、満ち足りた人生を生きるヒント。
人生訓・人間関係	だいじょうぶ。ニャンとか生きていけるよ。	伊藤 淳子	老子と猫から学ぶ人生論。あるがままに生きる外猫たちは、「無為自然」という老子の教えを体現している。やさしくかみかんだいた老子の言葉を、かわいらしい猫の写真とともに紹介。
	「なるほど！」とわかる マンガ初めての心理学	ゆうきゆう監修	「最後の1点です！」と言われるとつい買ってしまう事ありませんか？行動や思考に隠されている心の働きをマンガで明快に解説した、心理学の入門書。
心理学	120%心地よい自分で生きる方法 ～がんばらない人ほどうまくいく～	湊 由佳	「がんばりすぎ」「正しさにこだわりすぎ」などに起こる様々な心の問題を、視点を変えることで解決するヒントを説く。
	面白いほどよくわかる！他人の心理学	渋谷 昌三	「でも」「だって」を多用する人、自慢話をしたがる人…。他人のクセやからだの動きの裏にある心理を明快に解説。科学的に「心のしくみ」を解き明かす心理学の観点から、他人の心理をイラストや表をまじえてわかりやすく解説。
心理学	「ブラックジャックによろしく」から読み解く 面倒くさい人と上手につきあう心理学	小林 奨著	人とかかわりでは、テクニックよりも他者理解、そして他者理解よりも自己理解が重要になる。新進気鋭の心理研究者が、名作マンガ「ブラックジャックによろしく」を題材に、人づきあいの秘訣を明かす。
	比べずにはいられない症候群	香山 リカ	恋愛・結婚、人間関係、仕事、お金、子ども。「勝った、負けた」のしがらみから自由になるヒントとは？「振り回され人生」から解放されるココロの処方箋。
人生訓・人間関係	「ありがとう」はあなたを変える言葉	福田 健	「ありがとう」の一言で、人間関係とコミュニケーションが劇的に変化する。実践のための「ありがとう」10則とすぐに使える具体例。
	自分をほめる「ほめ日記」のヒミツ	手塚 千砂子	いつまでも若々しい気持ちで充実した毎日を送るために著者が考案した、自分をほめる「ほめ日記」の実践。
人生訓・人間関係	仕事が「ツライ」と思ったら読む本	心屋 仁之助	仕事ができる・できないは、技術や能力だけの問題ではなく、その人の「性格」によるところが大きい。仕事の邪魔をする「損な性格」を変え、低迷気味な自分のカラを破る方法！
	「うらやましい」と思ったとき読む本	心屋 仁之助	もう、他人と自分を比べる必要はない。話題の人気カウンセラーが、あなたの素敵などを見つけるコツをお教えします！
生活健康	こころが休まる本 ～気持ちの整理がうまくできないあなたへ～	高田 雅弘	ささいなことですぐイライラ、ムカムカ。人から真面目すぎるとよく言われる。言いたいことがはっきり言えない…自分に自信がもてず苦しんでいる人のために、明るく前向きになれる心のもち方を紹介。
	生き抜くための整体 ～カラダとココロのゆるめ方～	片山 洋次郎	力を発揮したい時こそ、深い呼吸で身体力を抜こう。独自の整体法の技術を創り上げてきた著者が、癖やしぐさを観察し、心のコンディションを整える方法を解説する。自分をほぐす16のメソッドも紹介。
社会時事	大人のひきこもり 本当は外に出る理由を探している人たち	池上 正樹	親も子どもどうすればいいのか、誰に相談すればいいのかわからず、気持ちばかりが焦ってしまう。ひきこもりが「長期化」「潜在化」する中で、当事者たちによる外に出るための新たな動きを探る。
家庭教育	「甘えさせ上手」なお母さんがやっていること	「PHPのびのび子育て」編集部	十分に甘えられた子は自己肯定感と自信が持て、他人にも優しくできる！上手な甘えさせ方を紹介。親も子どもも幸せになる「甘え」とのつき合い方を紹介。

健康診査は受診されましたか

皆さんは年に一度は、町や医療機関、職場、学校などで「健康診査 (=健診)」を受診していますか。一般的な「健診」は病気を定めず、身体に異常がないかどうかを調べます。それに対して、「がん検診」のように特定の病気に絞って調べる「検診」もあります。

八峰町でも、毎年主要5大がんの検診を行っています。

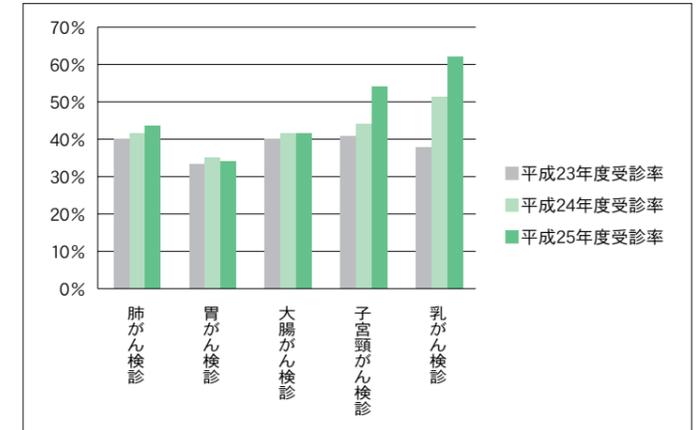
主要5大がんとは

厚生労働省が、がん検診の効果が科学的に証明されていると検診を推奨しているがんで、胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・大腸がん の5つです。

表1は八峰町の5大がん検診の過去3年間の受診状況です。

胃がん・大腸がん検診は平成25年度受診率は減少しましたが、子宮がん乳がん検診の受診率は伸びて、秋田県内ではトップの受診率となっています。

表1



がん検診の目的は、検診の対象となる方たちの死亡率を減少させることです。

これまでの研究で、5大がんはそれぞれ特定の方法で行う検診を受けることで、早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。早期に見つければ、がんは決して怖い病気ではありません。

一次検診結果で「精密検査が必要」となった場合、強く不安を感じる方もありますが、最終的には、「異常なし」や「がん以外の病気」で診断される方が多い状況です。

平成26年度に町のがん検診で「精密検査が必要」と判定され未受診の方は、自分のため、家族のためにも是非、精密検査を受診してください。

平成27年度も表2のとおり、がん検診を行います。

八峰町では対象年齢以外の方でも希望者は受診可能です。また職場・学校等で「健康診査」や「がん検診」の受診の機会のない方は町の検診を利用して、ご自分の健康状態を確認しましょう。

表2

部位	対象年齢	検診方法
肺がん	40歳以上	問診、肺X線検査、喀痰細胞診(ハイリスクの方)
胃がん	40歳以上	問診、胃X線検査(バリウム)
大腸がん	40歳以上	問診、便潜血検査
子宮頸がん	20歳以上	問診、視診、細胞診
乳がん	40歳以上	問診、乳房X線検査(マンモグラフィ)

※喀痰細胞診のハイリスクの方…50歳以上で喫煙指数600以上(1日平均の喫煙本数×喫煙年数)

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608