

# 横浜いのちの電話

広報77号

2009.5.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号 TEL. 045-333-6163

発行人 永野 肇 横浜いのちの電話広報担当 (三橋・岡本・澤野・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia



苦しいとき  
困ったとき  
疲れたとき  
どこかでなにかに  
役立つかもしれない情報を  
相談員の知恵を借りて  
集めてみました

あっという間に  
世界同時不況です  
温暖化による環境問題に  
国境がないように  
世界中の人々がそれぞれ  
違いを抱えたまま共に苦しむ  
ことになりました  
わたしたちをめぐる様々な困難も  
簡単な解決はみつかりませんが  
あきらめないで  
共に考え続けましょう  
自分が今おかれたところで  
どんな困難があるのか  
何ができて何ができないのか  
何が必要で何が不要でないのか  
焦らず  
奥深いところの自分と  
くつろいで対話してみましよう  
ひとりのわたしを  
支えましよう  
上質の話し相手を提供します



いつも  
不安な人  
に  
持って  
いないと



### 「いつだって、誰かがいてくれる」

スヌーピーたちは無理しないで生きている  
エイブラムJ.ツワルスキー著 笹野洋子訳  
講談社+アルファ文庫 ¥640

人間関係がうまくいかないと、それだけでストレスがたまります。とりわけ親しい人や、友達とすれちがったままの人、チャーリー・ブラウンやスヌーピーの漫画を味わいながらこの奥深いところに届く言葉を味わいましょう。きっと新しい発見があるはず。とりわけ、さまざまな依存症に陥っているあなたには効力があることでしょう。

### 9つの性格 エニアグラムでみつける「本当の自分」と最良の人間関係

鈴木秀子著  
PHPの文庫版680円がおすすめ。

自分らしさを否定し、他人を羨み、＜自己改革＞こそが＜成長＞だと、あがいていた。「9つの性格」でエニアグラムと出会い、自分の性格タイプを探り、それ以外の8つの異なるタイプの存在を知ること、自分の良さも欠点も受け入れることができた。必要なのは、＜改革＞でなく、＜気づき＞だった。あなたの人生にも、＜気づき＞の光と、＜I'm OK＞の境地を！

まわりから理解されて  
ないなという方に  
おすすめ



ひとそれぞれに  
困ったことを  
かかえていますが  
この1冊が効いた  
という相談員の  
おすすめを  
集めてみました

どうぞお楽しみください  
新しい本ばかりでは  
ありませんので書店や  
古本屋、図書館の利用も  
おすすめですよ

奥深い先住民俗の  
知恵に関心のある方に



### 世界を救う13人の おばあちゃんの言葉

キャロル・シェーファー著  
ゴマブックス ¥1600

世界は、9.11のテロ以後様々な危機に直面し、異常気象や経済破綻の追い打ちがさらなる大混迷をうみだしている。そんな中で先住民族のグランマザーたちの国際会議での言葉を紹介する。万物の深いつながりを信じる叡智あふれるおばあちゃんらの言葉は、未来を担う子どもたちへのメッセージであり、夢を失いがちな我々に勇気と希望、行動する力を与えてくれる。

### 習慣がいのちの樹を育てる

日野原重明・小野恵子 著  
大和書房 ¥648

90歳を過ぎてもしまなお現役の医者として元気に活躍している日野原重明さんの本です。この本には元気で長生きするためのコツがたくさん書かれています。読んでいて、まさに「目からうろこ」・・・ドクター日野原が、これまで実践してきた習慣の数々を公開しています。読んでいて元気になる本です。

老いを意識し始めた方に  
おすすめ



### 母が重くて たまらない

—墓守娘の嘆き— 信田さよ子著  
春秋社 ¥1785

「墓守娘」、まだそんなことをいう人がいるの？と奇異に感じる方も多いかも知れませんが、これって私のこと？あの母娘？と思いついた人も多はず。「母親ならこうするのが当たり前」「私って冷たい娘？」そんな母娘を前に存在不在の父親・・・“名状しがたい苦しさ”はどこから来るのか、そしてその処方箋となる一冊です。

親子の葛藤で苦しんでいる人に...

