

# 青森市子どもの権利相談センターだより

Vol.9 2024年10月発行



## あなたに届けたい

# おすすめの1冊



～弁護士 沼田委員のおすすめ～

### 「夜と霧」

著者 ヴィクトール・E.フランクル 出版社 みすず書房



「夜と霧」は、第二次世界大戦の最中、ナチスに捉えられたユダヤ人精神科医のフランクルが、アウシュビッツほかでの苛酷な強制収容所生活を生き抜いた経験を綴った名著です。あなたが人生に絶望しようとも、人生があなたに絶望することはない、何かのため、誰かのためにできることがきっとある、何かや誰かがあなたを待っているとして、どんな苦しみにも意味があり、その果てには必ず光があることを教えてくれます。

～元大学教授 小林委員のおすすめ～

### 「がんばりすぎてしまう、あなたへ」

著者 宇佐美 百合子 出版社 SANCTUARY BOOKS

競争社会という言葉があります。高速道路を走っているように追い込まれ「競争しながら走り続けたいといけないうような日常」の中にいると感じることはありませんか？そのような毎日では、心も体も休まらずに、疲れ切ってしまいますね。そんなことを感じた時に、おすすめの本书があります。「自分に愛を」「オンリーワン」「自分を信じること」「ココロで反応する」「否定しない心」「ありがとうの気持ち」「カラダの声」といった小さなタイトルが並んでいます。どうぞ、心に栄養がほしいなと思う時に、読んでみてください。



### 「成瀬は天下を取りに行く」

著者 宮島 未奈 出版社 新潮社

成瀬は、ちょっと変わった、予測不能で、信じた道を突き進む、頭の良い女の子です。中2の夏休み、「わたしはこの夏を西武に捧げようと思う」と宣言して、営業終了するデパートに、ライオンズのユニフォームを着て、通い続けます。飄々として、孤立を気にしない成瀬ですが、周りの子は、いつの間にか、独特の魅力に引き寄せられていきます。痛快な「成瀬ワールド」を楽しんでください。



～臨床心理士・公認心理師 関谷擁護委員のおすすめ～



### 「きつねのおきゃくさま」

著者 あまん きみこ 出版社 サンリード社

私たちは神さまではないので、やさしい気持ちの時もあれば、ずるいことを考えることもありますよね。この絵本のきつねも、はじめはずるい気持ちでいっぱいでしたが、ひよこ、あひる、うさぎを育てているうちに…そして、どうなったの？つづきは、ぜひ本を手にとって読んでもらいたいです。100冊の絵本を読んだ中から、私が1番好きだと思ったお薦めの絵本です。

～相談員のおすすめ～

## 青森市子どもの権利相談センター

☎ 電話で話す・・・0120-370-642 (お金はかかりません)

🗨️ 会って話す・・・子どもの権利相談センターで話す

✉️ 手紙を送る・・・〒030-0801 青森市新町1丁目3-7 市役所駅前庁舎3階

✉️ メールを送る・・・ao-kodomokenri@city.aomori.jp

青森駅から歩いて5分！  
アウガ3階にあります☆

【相談ができる時間】  
月～金曜日 10:00～18:00  
土日祝日・年末年始はお休み



※青森市にお住まいの18歳未満のお子さんと、その周りの大人が相談できます。