

●開館時間 10:00～18:00 (中央は平日 10:00～20:00 土日祝 10:00～18:00)

おはなし会 (6月)			今月の特集テーマ	
中央図書館	7日(土) 21日(土)	11:00～	一般	クラシック音楽の巨匠たち
	8日(日) 22日(日)	14:00～	児童	おてんきのはなし
	21日(土)	15:00～	特集1	もう行った!? 万国博覧会
陵南の森図書館	1日(日) 8日(日) 28日(土)	11:00～	特集2	いろいろな断面
	21日(土)	15:00～	特集3	みんなの「はじめての本」大集合!
	15日(日) (小さい子向け)	11:00～	一般	Animals & Bugs BOOK
	15日(日) (少し長い話を聞ける子向け)	11:30～	児童	お天気の本
東部図書館	11日(水)	10:30～	グリーン グリーン	
羽曳が丘図書館	14日(土) 28日(土)	11:00～	よくよく考えよう お金は大切だよ	
古市図書館	定例のおはなし会はありません		一般	ととのえる。
			児童	かがくえほん
丹比図書館	28日(土)	10:30～	雨の日は家にいて	

大人のおはなし会

大人から子どもまで、みんなできいっしょに楽しめるおはなし会です。

日時 6月14日(土) 14:00

場所 陵南の森公民館 2階視聴覚室

内容 「老いるということ」

「きつねのたなばたさま」

「くもの糸」ほか

出演 おはなしボランティアグループ
「はびきの」

事前申し込み不要、入場無料

たなばた☆おはなし会 (丹比)

日時 7月5日(土) 14:00

場所 丹治はやプラザ 2階集会室

内容 大型絵本・大型紙芝居などを使って、
楽しいおはなし会をします。

事前申し込み不要・どなたでもご参加いただけます。

館内整理日のお知らせ

6月25日(水)

毎月最終水曜日 (12月を除く) は館内整理日のため、市内の図書館は全館休館となります。

図書の返却はブックポストにお願いします。(CD・DVD などや、他自治体からの借用図書はポストには入れないでください)

～図書館で映画を楽しもう～ 『わくわくドキドキ★ムービーシアター』(中央)

日時・内容 6月15日(日) 『奥さまは魔女』
開場 13:30～ 上映 14:00～

申込期間 6月1日(日)～6月14日(土)

場所 LIC はびきの 映像セミナー室

対象 市立図書館の利用カードをお持ちの方
(各回先着 45人)

事前申し込み要・中央図書館へ電話 (950-5501)
または二次元コードからお申込みください。

※今後の上映予定は、図書館ウェブサイトにてお知らせします。

雑誌スポンサー募集中!

市立図書館では、令和7年度の雑誌スポンサーとなってくださる企業、商店、団体を募集しています。スポンサーになると、その雑誌にスポンサー名と広告をつけることができるなどの特典があります。

期間 令和7年7月1日～令和8年6月30日
(年度途中での申し込みも随時受付)

募集要項その他の詳細は、図書館ウェブサイトをごらんください。

サラダボール

ひとつの発した言葉が相手に傷つけ修復できないほど関係をこじらせてしまった、そんな経験はありませんか。

怒りに任せて言葉を発した、その時はすっきりするかもしれませんが、しかし、もし、その後どれだけ後悔し反省したとしても、それをなかったことにすることはできません。相手を傷つけ関係がこじれてしまった場合、たとえ心の底から反省の弁を相手に述べても許してもらえないこともあります。言葉というのはそれほど大きな力を持っています。

「アンガーマネジメント」、ご存じの方も多いかと思いますが、

「アンガーマネジメント」とは、

1970年代にアメリカで生まれたとされ、当初はDV加害者や軽犯罪者の矯正プログラムとして使用されていました。その後、学校や職場などでも「アンガーマネジメント」に関する教育や講座が開かれるようになり、一般に知れ渡るようになりました。

「アンガーマネジメント」は怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングのことです。重要なのは「怒らない方法」や「怒りを抑える方法」ではなく、怒りに任せた衝動的な言動をコントロールし、冷静に表現するということです。「絶対に怒らないようにする」など、感情を無理に抑制することで、かえってストレスが蓄積し、精神的負担が増える可能性もあります。

よく言われるのは「怒りが生まれて

から6秒間やり過ごす」こと。それだけで怒りは収まらないかもしれませんが、怒りに任せた衝動的な言動を避けることはできるのではないのでしょうか。

私自身、未熟であったため怒りを抑えることができず、感情の赴くまま発した言葉で、これまでの関係がこじれて修復できないまでに至ったことがあります。今でも思い返すたび、後悔し悲しくなりますが、冒頭でも言ったとおり発した言葉をなかったことにすることはできません。

そうなる前に、カッと頭に血がのぼったときは、「その怒り、6秒間だけ待った!」を実践してみませんか。

はびきの しじんけんけいはつすいしんきょうぎかい
羽曳野市人権啓発推進協議会