

ハートフルなんぶ

2025. 8月号 vol. 317



長野市立南部図書館

〒388-8006

長野市篠ノ井御幣川 1201 番地

TEL (026) 292-0143

FAX (026) 292-0559

<https://library.nagano-ngn.ed.jp/>

夏期学習室のご利用について

夏休み期間中は平日も 2 階大会議室を学習室として利用できる日があります。

学習室利用時間

午前 10 時～午後 5 時 30 分まで(時間厳守)

- ※ 室内では、蓋つきの飲み物以外の飲食はできません。
- ※ 2 階の廊下で、昼食等の飲食が可能です。
- ※ ゴミは必ず持ち帰ってください。



8 月学習室開放日

日	月	火	水	木	金	土
					1 開放	2 開放
3 開放	4	5 休館日	6	7 開放	8 開放	9 開放
10 開放	11 開放	12 休館日	13 開放	14 開放	15 開放	16 開放
17 開放	18 開放	19 休館日	20	21	22 開放	23 開放
24 開放	25	26 休館日	27	28	29 休館日	30 開放
31 開放						

『SNS の批判で壊れた心』

「消えてなくなりたい」

44 年間生きてきて、そんな言葉が自分の中から出てくる日がくるなんて、思ってもいなかった。以前、広報の仕事をしていた。あるとき、仕事のちょっとしたミスをきっかけに、クライアントから SNS で批判投稿されたことがある。「ほんとに AI の方がまし」とまで書かれ、それに同調、意見するコメントが次々に並んだ。私は呆然としたまま、スマホの画面を下へ下へとスクロールしていた。

何が起きているのか、怖い、恥ずかしい。そう思った瞬間から心が崩れ、朝は起きられず、家事も食事の用意もできなくなった。誰にも会いたくなくなり、外に出ることさえできなかった。家族の夕飯をスーパーに買いに行くのが精一杯の日々が続いた。

それでも仕事だけは意地で続けた。11 月にそれがおき、3 月まで頑張った。よくやったと褒めたい。

その頃、思い出したのが、以前テニスのコーチが言っていた言葉だった。

「サーブのトスは変数。体調や天気、いろんな条件で変わる。

だからこそ、フォームなど“自分で整えられる部分(姿勢や行動)”に集中した方がいい」

自分の心を今すぐ立て直すことはできなかったが、行動だけでも何か変えてみようと思い、外に出た。

たまたまボランティア活動で出会った人と顔を合わせ、たわいもない会話を交わした。そのうち、少しずつ呼吸がしやすくなっていった。

顔の見えないフルリモートという働き方が、おそらく自分には向いていなかったのだと気づくことができた。2 年続けてきたがやめる決断をした。

「気にするな」と友人たちは言ってくれたが、私は気にしてしまった。

「思えなかったんだから、しょうがない」——そこだけは開き直った。

他人の評価がすべてではないと頭でわかっているけど、感情は別に動く。

ほんとにやっかいなものだと思う。

だんだんと、消えてしまっていた自分の感情も、「認知が歪んでいたんだ」と思えるようになった。そりゃそうだ。何も知らない他人と私に境界線を引いた。それに気づく時間もまた、人それぞれ違う、変数だということ。

寄稿: 夕焼けざくろ

今月の 新刊案内



- 『ふたり旅日和』 秋川 滝美／著 KADOKAWA <Fア>
 『妻はりんごを食べない』 瀧羽 麻子／著 幻冬舎 <Fタ>
 『朝からブルマンの男』 水見 はがね／[著] 東京創元社 <Fミ>
 『こうふくろう』 薬丸 岳／著 小学館 <Fヤ>
 『寿ぐ嫁首』 三津田 信三／著 KADOKAWA <Fミ>
 『トットあした』 黒柳 徹子／著 新潮社 <914.6ク>
 『災害の季節』 中山 七里／[著] 角川春樹事務所 <Fナ>
 『龍と謙信』 武川 佑／著 KADOKAWA <Fタ>
 『神都の証人』 大門 剛明／著 講談社 <Fタ>
 『廃集落のY家』 遠坂 八重／[著] 角川春樹事務所 <Fト>
 『これ1冊で相続の生前対策がわかる本』 糸田 孝一／著 中央経済社 <324イ>
 『現代バテ』 谷口 英喜／著 評言社 <498.3タ>
 『100歳まで残す資産「使い切り」実践法』 野尻 哲史／著 日経BP日本経済新聞出版 <591ノ>
 『やみつきしみしみ野菜』 沼津 りえ／著 ナツメ社 <596ヌ>
 『まだ何になるかわからない』 キボリノコンノ／著 実務教育出版 <712キ>
 『昭和が愛した言葉たち』 栗山 圭介／著 有隣堂 <814ク>
 『70歳からのスマホの使いこなし術 2』 増田 由紀／著 アスコム <007マ>
 『あらゆる悩みが消えていく凜と生きるための禅メンタル』 枡野 俊明／著 飛鳥新社 <188マ>
 『イラスト図解中華後宮事典』 柿沼 陽平／監修 河出書房新社 <222イ>
 『伝説の家政婦沸騰ワード10レシピ 4』 タサン志麻／著 ワニブックス <596タ4>
 『東京ディズニーリゾートキャストの仕事』 講談社／編 講談社 <689ト>

- 『いのちの生かし方』 水野 杏一／著 文藝春秋企画出版部 <289.1ミ>
 『世界でいちばん幸せな男』 エディ・ジェイク／著 河出書房新社 <289.3シ>
 『うらやましい孤独死』 森田 洋之／著 三五館シンシャ <367モ>
 『「死にたい」に現場で向き合う』 松本 俊彦／編 日本評論社 <368シ>
 『すべての人に星空を』 高橋 真理子／著 新日本出版社 <440タ>
 『生命の時間図鑑』 ヘレン・ピルチャー／著 グラフィック社 <460ヒ>
 『いのちをめぐる物語』 神戸新聞社／編 神戸新聞総合出版センター <490イ>
 『生命の旅、シエラレオネ』 加藤 寛幸／著 ホーム社 <493カ>
 『命のひとつとき』 ヘレン・アポンシリ／作 化学同人 <594ア>
 『斉藤謠子の布で描くいきものたち』 斉藤 謠子／著 NHK出版 <594サ>
 『保護犬と、保護猫と。』 今西 乃子／著 WAVE出版 <645イ>
 『捕鯨と反捕鯨のあいだに』 岸上 伸啓／編 臨川書店 <664ホ>
 『狩猟に生きる男たち・女たち』 高桑 信一／著 つり人社 <659タ>

8月のテーマ 「命」

南部図書館 開館カレンダー

開館時間：午前10時～午後6時
 は休館日です

2025年8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2025年9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				