

発行者より一言

3・4月は卒業、入学、進級のシーズンなので、今週のおすすめ本のコーナーは中高生が主人公の特集をします♪

避難訓練を行いました△



今回は、水害を想定して取り組みました☺(2階へ避難☺)

青森市洪水ハザードマップを見ながら避難場所等を確認しました！青森は雨量が多い、台風が頻繁に来るとい地域ではないですが、訓練するに越したことは無いですよ！利用者様も、真剣に取り組んでくださいました(^^)

これからも定期的に避難訓練を行いますので、随時様子をお伝えしていきます(‘◇’)ゞ

★リフレーミングにチャレンジ★

リフレーミング

私の気になること(短所)は…

- 1 優柔不断
- 2 断れない
- 3 神経質

です！



MEMO☺

- 1 優柔不断 → 慎重
- 2 断れない → 相手の立場を考えられる
- 3 神経質 → 几帳面

What's reframing? …偏った考え方、自分のフレームから一度外れ新たな視点・枠組みから物事を捉えることー

ということで！リフレーミングのプログラムを行いました！代表的なものはコップに半分水が入っているとき、“半分「しか」と「負」で捉えるのではなく、半分「も」と「正」で捉えるというものです！今回は、自分の短所を言い換えるリフレーミングでしたが、見方を変えれば長所にもなることがわかると、欠点だと落ち込まずに前向きになれる気がしませんか？



今週のおすすめ本

◆氷菓◆
◆米澤穂信◆
角川文庫



強くなれ。弱ければいつか悲鳴もあげられなくなる日がくるー学生特集の記念すべき第1弾は、大好きな古典部シリーズ1作品目です。「私、気になります！」が口癖の好奇心旺盛なお嬢様“千反田える”と「やらなくてもいいことならやらない。やらなければならないことは手短に。」をモットーとする省エネ主義者“折木奉太郎”が織りなす青春ミステリー。えるの叔父が残した“氷菓”に込められたメッセージとは？真実を知ったとき、胸を打たれます。

アクセス

■住所 青森市浜田2-13-15
 ■電話・FAX 017-718-2271
 ■メール aj.aomori@kurazemi.co.jp

■営業時間 09:00～15:00
 ■定休日 土・日曜日