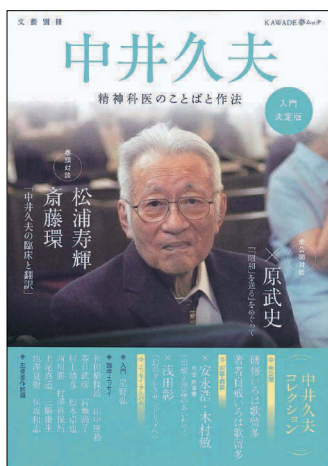


紹介したい本



KAWADE夢ムック 文藝別冊

中井久夫

精神科医のことばと作法

定価1404円(本体1300円+税8%)

河出書房新社 ☎03-3404-1201

『看護のための精神医学』(医学書院)の著者である精神科医・中井久夫の魅力に迫る。巻頭対談：松浦寿輝×斎藤環、未公開対談：原武史×中井久夫「昭和を送る、をめぐって」、鼎談：安永浩×木村敏×中井久夫、対談：浅田彰×中井久夫、エッセイ「統合失調症者の言語と絵画」「治療文化論あとがき」、星野弘「精神科をたがやすー中井久夫が広げてきた道」、論考：村澤真保呂、村上靖彦、西川勝、松本卓也、河野一紀、上尾真道、宮地尚子、三脇康生、エッセイ：神田橋條治、山中康裕、池澤夏樹、春日武彦、その他に「フォトアルバム」「研修いろは歌留多」「著者自戒いろは歌留多」などを収載する。



認知症とともに生きる私

「絶望」を「希望」に変えた20年

クリスティーン・ブライデン=著、馬籠久美子=訳

定価2160円(本体2000円+税8%)

大月書店 ☎03-3814-2931

若年認知症と診断されて20年、当事者として世界中を飛び回り、発言し続けてきた著者の講演集。時系列で構成されているため、認知症になったら終わりと考えられていた時代から、本人の尊厳を保ちつつ、生をまっとうするために医療や社会のあり方を考える時代へと変わってきたさまがよくわかる。衰えを実感しながら、「認知症になるとはどういうことか」「周囲の人びとはどうすれば手助けできるか」を伝え続ける著者の発言には、無限のヒントがある。



認知症になってもだいじょうぶ！

そんな社会を創っていこうよ

藤田和子=著

定価1728円(本体1600円+税8%)

徳間書店 ☎048-451-5960

アルツハイマー病になった看護師が、自身のフェイスブックをもとに1冊の本を完成させた。その日、その時の気持ちや状態を正直に吐露するコメントと、それを補足し自ら掘り下げる記述から伝わる、医療の専門家として、そして当事者として素直で前向きなメッセージが力強い。



うつヌケ

うつトンネルを抜けた人たち

田中圭一＝著

定価1080円（本体1000円＋税8%）

角川書店 ☎0570-002-301

自身もうつ病を患い、快復した経験をもつ著者、田中圭一氏が、同じく経験者たちにインタビューを重ねた漫画。「僕が“うつヌケ”できたのは1冊の本がきっかけでした。漫画家であるからには、いま苦しむ人に役立つ漫画を描いて恩返しせねばと思ったんです。そこでツイッターでうつ脱出経験漫画を描きたいと呼びかけたら、後に担当となる編集者から即座に連絡がきて。その打てば響く反応こそ“この漫画はいけそうだ”という最初の手応えでした」。登場するのは大槻ケンヂ、宮内悠介、内田樹といった有名人から、OL、編集者、教師と多様な顔ぶれ。15万部突破と、話題になっている。



親子で向きあう発達障害

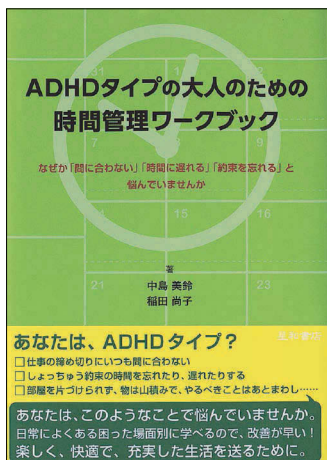
あなたはたまたま選ばれただけ

植田日奈＝著

定価1296円（本体1200円＋税8%）

幻冬舎 ☎03-5411-6222

臨床心理士ひなママが、発達障害の子と向きあうための「テクニック」ではなく、「マインド」を伝える。子どもが、「人に頼っていいんだ」と心から思えるようになることがゴール。「そのマインドさえぶれなければ、子どもの特性が重かろうと軽かろうと前に進む道が見えてきます」。



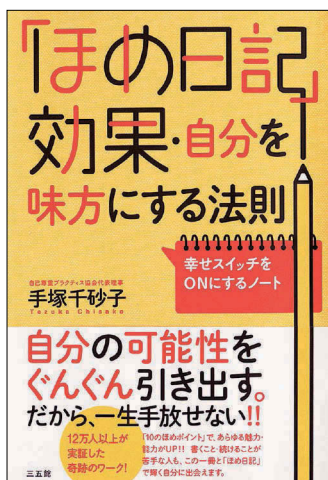
ADHDタイプの大人のための時間管理ワークブック

中島美鈴、稲田尚子＝著

定価1944円（本体1800円＋税8%）

星和書店 ☎03-3329-0031

たとえ ADHD タイプ、とまでは言えなくても、やめようと思いながらやめられないこと、どうしても苦手なことなど誰にでもあるはず。朝、昼、夕方、日常によくある困った場面別に、スケジュール帳の活用方法が学べる。やってみたら、今より快適な明日が手に入るかもと感じる。



「ほめ日記」効果・自分を味方にする法則

幸せスイッチをONにするノート

手塚千砂子＝著

定価1188円（本体1100円＋税8%）

三五館 ☎03-3226-0035

使うのはノート1冊とペン1本。12万人以上が実証した奇跡のワーク。とにかく、あらゆる角度から自分をほめまくる。「10のほめポイント」を見ると、ダメダメだと思っている自分にも、結構ほめるところあるじゃん、と思えてくるから不思議。停滞期をチャンスに変えるコツにも納得。



愛蔵版

一日一生

酒井雄哉＝著

定価1080円（本体1000円＋税8%）

朝日新聞出版 ☎03-5541-8832

「一日を一生のように生きよ、明日はまた新しい人生が生まれてくる」。比叡山の荒行・千日回峰行を二度達成、生き仏と称えられた著者の言葉は、平易でありながら奥深い。激動の人生を経て比叡山にたどり着き、40歳で得度、歩き、祈り続けた日々から生まれた言の葉は、私たちを後押しする。



月経前不快気分障害 (PMDD)

エビデンスとエクスペリエンス

山田和男＝著

定価2484円（本体2300円＋税8%）

星和書店 ☎03-3329-0031

PMDDとは、月経の前だけうつ病になる精神疾患。DSM-5においては抑うつ障害群の下位診断名として独立した疾患となった。生殖可能年齢女性の3～8%では重症化、日常生活に支障を来すという。月経前症候群（PMS）や精神疾患の月経前の悪化と鑑別し、適切な治療を行うため必携の1冊。