



ココロのナース 夜野さん①

水谷緑=著

定価650円(本体591円+税10%)

小学館

☎03-3230-5505

本誌『精神看護』で看護理論特集(2019年3月号)などを描いて活躍中の水谷緑さん、待望の新作!『月刊!スピリッツ』連載中の、ナースの視点から精神科の現場を描いた人気漫画の単行本化第1弾。“心の病”に関心を寄せ、作者が患者さんや看護師とその現場に真摯に向き合い5年をかけて取材して描いた作品。痛みにそっと寄り添う優しい視線で精神科の現場、心を病む人の姿を描く。1つ1つのシーンやセリフに、精神科ならではのリアリティがある。

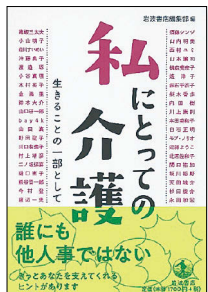
私にとっての介護

生きることの一部として

岩波書店編集部=編

定価1870円(本体1700円+税10%)

岩波書店 ☎03-5210-4000



介護、ケアというテーマをめぐる各界で注目を浴びる40人がそれぞれの思いを綴る。介護した人、している人、されている人、研究している人、介護について本を書いた人、本を作っている人など、それぞれの立場から見えたものとは。自分に刺さる、自分を支える言葉に出会える。弊社で「ケアをひらく」シリーズを担当する白石正明も寄稿。

精神科医がみた老いの不安・抑うつと成熟

竹中星郎=著

定価1650円(本体1500円+税10%)

朝日新聞出版 ☎03-5541-8832



老年精神医学の第一人者が、40年を超える現場で見てきたさまざまな“老い”のかたちを、豊富な臨床例と過去の文学作品などからひも解く。歳をとることを前もって経験することはできないが、著者が表す、生活の場に則した高齢者の精神的危機の様相は、老いゆく心、老いた心の理解についての示唆に富む。

わからなくても、ここはある

発達障害・不登校・思春期のミカタ

山登敬之=著

定価1980円(本体1800円+税10%)

日本評論社 ☎03-3987-8598



相手から反応が返ってこない、その人には言葉がない、考えていない、思いがない、あるいは“障害”がある、と思ってしまう。もしそう思ったなら、「あたりまえ」に疑問を持ち、ちょっと立ち止まってみよう。筆者は「彼らには語られない言葉がある。私たちが気づかぬところの動きがある」と説く。

新しい時代の共生のカタチ

地域の寄り合い所 また明日

太田美由紀=著

定価1540円(本体1400円+税10%)

風鳴舎 ☎03-5963-5266



東京都下に、保育所、認知症デイホーム、地域の寄り合い所の3つの機能を持つ施設「また明日」がある。ここでは、要介護老人が幼児の面倒を見、歩くのが大変なお年寄りがいると子どもが自然と手を引く。できる人が誰かのために動く、という“あたりまえ”が実践される共生の場のルポ。

御教訓カレンダー 2020

PARCO 出版=編

定価1430円(本体1300円+税10%)

PARCO 出版 ☎03-3477-5755



今年が始まりすでに数か月。これからカレンダーを買うのはどうよ、と思っているあなた。これはどのページをめくっても、クスツと笑える微妙な言い回し格言付きカレンダーなのです。くだらないけど、一瞬、イヤな気持ちが吹っ飛びます。約4万2171作品のなかから厳選された“御教訓”。めくるのが癖になる、悩んでいるのが馬鹿らしくなる、絶対。

「栄養型うつ」は食事で防ぐ!

奥平式うつよけ簡単レシピ

奥平智之=著

定価1320円(本体1200円+税10%)

宝島社 ☎03-3239-0926



あなたのうつ、患者さんのうつは、もしかしたら食生活のせいかもしれない。「栄養型うつ」の存在に気づいた栄養専門の精神科医師が、ココロに効く食材と簡単レシピを紹介。うつ状態が長引く、薬ではどうにも改善しない方は、簡単なチェックリストから試してみても? 世界が開けるかも。

トラウマとアディクションからの回復

ベストな自分を見つけるための方法

リサ・M・ナジャヴィッツ=著、
近藤あゆみ・松本俊彦=監訳、浅田仁子=訳

定価4620円(本体4200円+税10%)

金剛出版 ☎03-3815-6661



トラウマとアディクションの両方の問題を抱えた当事者が、治療者などの手を借りられない場合でも、自身で問題に取り組み、回復の道を歩くことができる、エビデンスに基づいたセルフヘルプガイド。回復の援助となる多くの仕掛けや工夫によって、よりよい自分に出会える道が開ける。

ぼくらの中の「トラウマ」

いたみを癒すということ

青木省三=著

定価924円(本体840円+税10%)

筑摩書房 ☎03-5687-2601



大なり小なり、人はトラウマを抱えている。それについて考えることは痛みを伴い、心地よくもない。しかし、「そのいたみを自覚し、こじらせないことが肝要」。トラウマや痛みがあっても、なんとか生き延びる術が、その仕組みや具体的な事例や対処の仕方をまじえながら展開されている。

はまゆりの頃に

三陸、福島 2011~2013年

田代一倫=著

定価4180円(本体3800円+税10%)

里山社 ☎03-3347-9010



ページをめくれどめくれど、まっすぐカメラを見すえた人の顔が飛び込んでくる。飾り気のない表情と、その背景、そして著者がつけた短いコメントから、それぞれの胸の奥に秘めているだろう3.11が静かに迫ってくる。あの出来事を、こういう形で残すこともできるのだ。

生きる

どんなにひどい世界でも

茂木健一郎・長谷川博一=著

定価1540円(本体1400円+税10%)

主婦と生活社 ☎03-3563-5129



有名な脳科学者茂木先生と、元死刑囚・宅間守との15回の接見経験もある心理学者長谷川先生の対談。2人が展開する人生論は、軽快で明るい。今、閉塞的な気分にいる人には、一読をお薦めする。人間には、一瞬先すらわかっていない、という単純な事実、この世を生きるヒントはどうもそこにあるらしい。