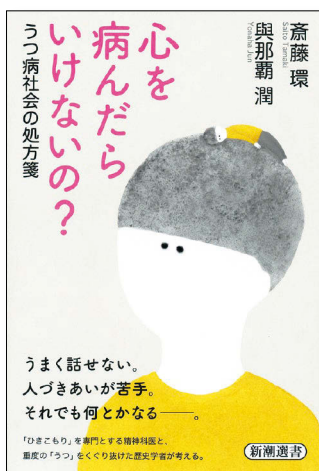




## 心を病んだらいけないの？ うつ病社会の処方箋

斎藤環、與那覇潤＝著

定価1595円（本体1450円＋税10％）

新潮社

☎03-3266-5220

「友達」はいいないといけないのか、「家族」はそんなに大事な  
のか、「夢」をあきらめたら負け組なのか、「話し上手」でな  
いとダメなのか……。ひきこもりを専門とする精神科医と、重  
度の「うつ」をくぐり抜けた歴史学者が語り合い、「生きづら  
さ」を解きほぐす9つのヒントを提示した。有効な処方箋は  
ただひとつ、「対話」であるらしい。それはどんな対話なのか、  
「価値判断抜きの人間主義」とは何か。閉塞社会の風通しをよ  
くする良書。

## いますぐ彼を解きなさい

イタリアにおける非拘束社会への試み

ジョバンナ・デル・ジュエディチェ＝著、

岡村正幸＝監訳、小村絹恵＝訳

定価2420円（本体2200円＋税10％）

ミネルヴァ書房 ☎075-581-5191



“精神医療先進国” イタリアで、拘束廃止をめぐる運動の中心にいる精神科医が、どんなに複雑な状況下であれ、苦しみを抱える他者の尊厳と人権を尊重した支援を実現するため、日本向けに書き下ろした1冊。あらゆる拘束について考えをめぐらすことを可能にしている。

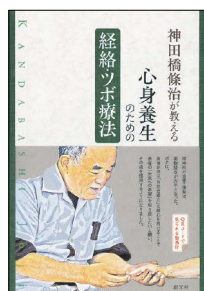
## 神田橋條治が教える

心身養生のための経絡・ツボ療法

神田橋條治＝著

定価2420円（本体2200円＋税10％）

創元社 ☎06-6231-9010



精神科臨床歴半世紀を超える著者が、自ら実践しつつ、効果があった経絡・ツボを使った治療法を紹介。薬物だけに頼らず、「自然治癒力」に関心を持つというメッセージでもある。普通の人々が試せるものから専門家向けまで、実際の施術16種がQRコードで視聴もできます。

## 動脈硬化と突然死の知られざる原因！

「小型LDLコレステロール」の怖い話

寺尾啓二＝著

定価1760円（本体1600円＋税10％）

宝島社 ☎03-3239-0926



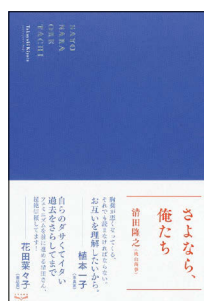
誰もが生活習慣病のリスクと知るコレステロール。最近の研究では、問題は総コレステロール値ではなく、「小型LDLコレステロール」だとわかってきたという。最新データとともに、著者独自の切り口から編み出された食事法や生活習慣は、患者さんだけでなく自分の栄養面や身体の立て直しを図る時にも役立ちそう。

## さよなら、俺たち

清田隆之＝著

定価1870円（本体1700円＋税10％）

スタンド・ブックス ☎03-6913-2689



普段はもっぱら他人の恋の悩みを聞いている著者（本誌でも過去に連載）が、今回は自らの体験を赤裸々に明かしながら、改めて“男”“男性性”について考える。テーマは生理、エロ本、田嶋陽子についてなど多岐に及ぶ。軽快なエッセイだが、読むと身近な問題を考え直すきっかけになる。