



カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた

伊藤絵美＝著

定価 1,760 円 (本体 1,600 円＋税 10%)

晶文社 ☎03-3518-4942

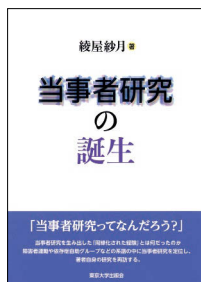
著者は日本における認知行動療法の第一人者。本書で、自身を助けながら生きてきたこれまでに赤裸々に自己開示している。カウンセラーになった理由、無自覚に両親に巻き込まれていた過去、ADHD 傾向で依存体質である自分との付き合い方、苦手な原稿執筆、ついサボってしまうトイレ掃除などにどう対処しているかまで。心理職であっても心の問題を抱えているんだということ、そして実践している具体的な対処方法にも背中を押される。

当事者研究の誕生

綾屋紗月＝著

定価 5,940 円 (本体 5,400 円＋税 10%)

東京大学出版会 ☎03-6407-1069



堅苦し気な装丁で、バツと見、難解な内容を想像するが、自閉スペクトラム当事者でもある著者の力作は、当事者研究誕生までの背景、彼等の家や著者らの当事者研究の実践、海外事情など、さまざまな人の生の声を多数採用し、歴史的資料としても読み物としても一級品に仕上がっている。

アルツハイマー病になった母がみた世界 ことすべて叶うこととは思わねど

齋藤正彦＝著

定価 2,420 円 (本体 2,200 円＋税 10%)

岩波書店 ☎03-5210-4000



松沢病院の院長も務めた精神科医が、アルツハイマー型認知症を患った母の日記をもとに、「認知症になるということ」を、当人、そして家族の視点から見つめ直した。周囲が思うよりずっと以前から当人が自分の変化に気づいている様子など、医療者もなかなか知りえない貴重な記録満載だ。

カモフラージュ

自閉症女性の知られざる生活

サラ・バーギエラ＝著

ソフィー・スタンディング＝絵

田宮裕子、田宮聡＝訳

定価 2,200 円 (本体 2,000 円＋税 10%)

明石書店 ☎03-5818-1171



女性の発達障害特性は、男性のそれとは異なる様相を呈する部分があるゆえ見落とされがち、かつ目立たないような普通のふり＝カモフラージュできてしまう場合があるという。そんな彼女たちが直面する困難が、美しいイラストとともに、具体例を示しながら紹介されている。

落ちこんだって、だいじょうぶ

10歳からのこころの健康ガイド

ティナ・レイ＝著

ジェシカ・スミス＝絵

藤堂嘉章＝訳

定価 2,970 円 (本体 2,700 円＋税 10%)

太郎次郎社エディタス ☎03-3815-0605



「なんだかしんどいな」と思った時、この本が手元があれば救われる。著者はイギリスの心理学者。心の不調が起こる仕組みや、楽になるための実践法が簡易な表現で書かれている。SNS への対処の仕方など、今の時代にも寄り添う。10代向けの本だが、大人でも十分読み応えあり。