



酒をやめられない文学研究者とタバコをやめられない精神科医が本気で語り明かした依存症の話

松本俊彦、横道誠＝著

定価2420円（本体2200円＋税10％）

太田出版 ☎03-3359-6262

アディクトゆえ（？）脅迫的とも言えるほど守備範囲の広い2人が、時に自虐的に時にユーモラスに当事者である自分を語りつくす往復書簡。おそらく教科書を読むより実践的で、柔軟で幅広い理解や知識が得られる。「人を依存症にさせるのは、物質の薬理作用ではなく、行為を通じた自己効力感の体験のほうではないか」と松本は語る。アディクションの種はそこらじゅうにあり、誰もがそこに足を突っ込んでいる可能性があるということがわかる。

不自由な脳は続く

高次脳機能障害に対する支援再考

鈴木大介、山口加代子＝著

定価2860円（本体2600円＋税10％）

金剛出版 ☎03-3815-6661



当事者と、支援者である心理士との対談。あなたが仮に支援者であれば、気づきやアイデアにあふれた9章（支援者に望むことが語られている）に触れてから、前半を読むといいかもしれない。「現行の制度はこの障害のリアルと完全に乖離している」という当時の発言は重い。

マインドフルネスそしてセルフ・コンパッションへ

苦しい思考や感情から自由になる

クリストファー・K・ガーマー＝著、伊藤絵美＝訳

定価2970円（本体2700円＋税10％）

星和書店 ☎03-3329-0031



気づきのスキル（マインドフルネス）を身につけ、さらに自分に優しくするスキル（セルフ・コンパッション）を身につける実践的なガイドブック。傷口に絆創膏を貼るように、心の傷にも注意を向けよう。間違いなく日々は楽になり、これが「常識」になれば、たぶん、戦争もなくなる。

医師による医師のためのChatGPT入門 臨床がはかどる魔法のプロンプト

大塚篤司＝著

定価3850円（本体3500円＋税10％）

医学書院 ☎03-3817-5600



ChatGPTに苦手意識のある医師や研修医に向け、生成AIの基本的な使い方から日常業務での活用法に至るまで具体例の解説を、研修医・花咲アイさんへのレクチャー形式で展開。コピペでそのまま使える「著者秘伝のプロンプト」を集めたWeb付録付。あなたの臨床がもっと楽になるはず。

精神科医はへき地医療で“使いもの”になるのか？

私の転職奮闘記

香山リカ＝著

定価1980円（本体1800円＋税10％）

星和書店 ☎03-3329-0031



臨床歴35年のベテラン精神科医が、食中毒もアナフィラキシーショックも高度医療機関への搬送が必要な患者も診る、北海道のへき地診療所の常勤医になった。私は何科の医者？どれぐらい使いものになる？内科外来マニュアル必携の、さまざまな日々の失敗談も披露するエッセイ集。