

# 生きやすい明日のために

人生に寄り添う、もう一つの知識を

※書籍右横の番号はセンターでの検索番号です。



拒食症・過食症を  
対人関係療法で治す

2007年 紀伊國屋書店  
水島広子 (著)

[300-9]

著者は摂食障害専門クリニックを営む医師。この病は世間のイメージとは違って、時に脳の萎縮など深刻な後遺症を残すこともある。また、自尊心の低さから太ることが怖い。そのため、食に関する症状そのものを取り上げるよりも、対人関係療法で自尊心を育てることが治療の早道という。それは身近で重要な他者とのコミュニケーション能力を上げる事であり、治療終了後も効果が続き、人生が楽になるという。

実際の食事指導や、一辺倒ではない診方に、読み込むほどに利用しやすいのではないかと思います。(さっと)



江戸の捨て子たち  
その肖像

2008年 吉川弘文館  
沢山美果子 (著)

[600-3]

貧しさ故に子を捨てる親。乳が恋しくて泣き叫んでも口に含ませてくれる母のいない、捨てられた子ども。

著者は捨て子に添えられた手紙や着衣などの遺留品から、その子が捨てられた背景や後の人生の真実を追い続けて本書を著した。「このままではもう生きていけない。ともに生きる延びるために、どうか誰かに拾われて生きておくれ」と願う親。たとえ救済制度が機能していても、すべての子が生き延びるとは限らない。

捨て子の歴史を知ることにより、現代も起きている幼き命の遺棄を防ぐ、その道標を、と願う。(みっと)



となりのピカソ  
第2版

2005年 愛媛新聞社  
辛淑玉 (著) 武田直 (写真)

[1000-0]

障がいのある人たちの創作活動の場「<sup>そしんき</sup>素心居」の創設者、河部さんの言葉「<sup>せうがい</sup>障害者には障害者の文化がある」。本書は、アトリエ「素心居」の絵・陶芸の作品集である。作者の、表現することへのこだわりが個性溢れる作品を生み出している。作品横には「保護者より」と題し、作者本人への思いが綴られている。またコラム欄では豆知識として、障がいや制度についての解説もある。作品で癒されるもよし。一歩進んで、障がいへの理解を深め、障がいのある人に優しい社会を考えてみては。(かかし) ※引用文の障害者表記は原文通りです。



生きるための選択 一少女は13歳のとき、脱北することを決意して川を渡った

2015年 辰巳出版  
パク・ヨンミ (著) 満園真木 (訳)

[1100-1]

このままでは食物がなくなり皆死んでしまう。切羽詰まった家族は故郷を捨てる決断をする。

少女はその先の過酷な運命を知らずに、母と共に冷たい川を渡り逃げ出した。

紆余曲折を経て自由な世界で教育の機会を得た少女は、祖国について自分について英語で語り始めた。

命を脅かされる目に遭いながらも、今祖国の人々のために、封印したい自分の過去をも赤裸々に語る。

世界に向けて、閉ざされた国の現実が明らかにされる。知らないことは罪だ。本当のことを知ろう。(ルナ)