

人権センター図書だより



Vol.20 令和3年3月11日発行

発行：四日市市人権センター

TEL.354-8609 FAX.354-8611

http://www.city.yokkaichi.lg.jp/

jinkencenter@city.yokkaichi.mie.jp

3月は自殺予防月間です

2020年、特に40代女性の自殺者が急増しました。「新型コロナの影響で様々な悩みや生活上の問題を抱え、あるいは元々自殺念慮を抱えながらも、「どうにか生きること」に留まっていた人たち（4～5月に自殺行動に至らなかった人たちを含む）」に対して、相次ぐ有名人の自殺および自殺報道が多くの人を自殺の方向に後押ししてしまった可能性がある。」と考えられています。自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があり、自殺念慮への対処法や支援、そして正しい情報を提供し、啓発を行うことが望まれます。今、私たちにできることを人権センターの図書からもヒントを得ていただければと思います。

【参考】厚生労働大臣指定法人 いのち支える自殺対策推進センター-Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP) 「コロナ禍における自殺の動向」
<https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/000707293.pdf>

新着図書より 一部紹介

(新着一覧は裏面にあります)

「絶望」と「生き直し」のコミックエッセイ

対人関係など、日々の生活にも…

『壊れた家族で生きてきた』(★漫画作品)

(F-214 最上うみみ 著 イースト・プレス)

著者自身の半生を赤裸々に描いた、「絶望」と「生き直し」のコミックエッセイです。

父の不倫で、両親が離婚、弟と共に母に引き取られます。すると、母はアルコール依存となり、家の中は荒れ放題、学校にもまともに通えず、母から、父の所へお金をせびりに行かされたり、お酒を買いに行かされたり…そのうち一度飲みに行くと数日帰って来ない母…そんな少女時代を過ごします。

心の傷はいえることなく大人になると弟が失踪、自殺…自身も自殺をはかるのですが、一命をとりとめたことから、思い直し、自分や家族と向き合って「生きていく」姿が描かれています。

「語る。聴く。そこに癒しが生まれるのです。この本もそんな意味を込めています。」本文あとがきより

『人生にいかすカウンセリング』

自分をみつめる 人とつながる』

(J-5-239 諸富祥彦 編 有斐閣アルマ)

本書は、多数の執筆者により豊かな情報がコンパクトにまとめられた、カウンセリングの入門書として活用できる内容の一冊です。

「カウンセリング」とは何かについて基本的な考え方や方法、そして、主なところの病などについて幅広く解説されています。また、人生の様々なステージで多くの人が直面する「家族関係」「友人関係」「進路」「心身の病」などの悩み苦しみについて、取り組んでいる各分野のカウンセラー自身が関わった事例について触れながら論じられます。

事例や技法は具体的に紹介されており、相談を受けることが多い担当者や教職員などの対人援助職の方はもちろん、自分の人生や生活の様々な場面で役立つ内容です。

自分を幸せにするためにも、ぜひご活用ください。

「人間の社会生活では、感情は諸刃の刃になる」等…

どういった社会が生きやすい？望ましい？

『対人援助と心のケアに活かす心理学』

(J4-007 鈴木信一 編著 有斐閣スタジオ)

本書は、あらゆる対人援助(ケア)に関わる人のために、「人間理解」と「援助の基盤」となる心理学の基礎理論や考え方が紹介された心理学の入門書です。「難しい理論は苦手…」というような心理学を初めて学ぶ人にも親しみやすく、身近な話題を例に挙げながら具体的に説明されています。

心理学は、長い歴史のなかで、実体のない「心」という概念をできるだけ客観的に捉え、理解するための理論として提唱されてきました。本書の執筆は全員、対人援助の実践を行いながら、心理学を教示している大学教員です。事例・ケース・コラム・質問・確認問題という形式で紹介されています。

『対人援助の専門職として(略)「こころのケア」を学ぶ前に「こころのありよう」を学ぶことです。』本文まえがきより

『心を病んだらいけないの?!』

うつ病社会の処方箋』

(J-5-236 斎藤環・与那覇潤 著 新潮選書)

本書は、2020年第19回小林秀雄賞[※]を受賞した作品です。「ひきこもり」を専門とする精神科医の斎藤環さんと、重度の「うつ」経験を持つ歴史学者の与那覇潤さんとの対話形式で紡がれています。作品の受賞挨拶で斎藤さんは、「対話の精神の評価。」与那覇さんは、「お互い助け合える、いつでも頼って相談すればいい。全体で豊かに賢くなり、人と人との関係をつくっていく。コロナ禍の今、人と人との対話という試み事態が受賞した。」と感謝を語られました。

対話に出てくる言葉や事例は、参考文献等の注釈がついていて、世代や興味が違ってても理解や内容を深めることが可能となっています。どういった社会が生きやすいのか、望ましいのか？お二人の対話からヒントを得てみてはいかがでしょうか。

※財団法人新潮文芸振興会主催・ノンフィクション作品に贈られる学術賞

入荷月	書名	著者等	出版社等	分類番号	
11	カムイの世界 語り継がれるアイヌの心	堀内みさ	新潮社	J-6	16
12	「国語」から旅立って	温又柔	新曜社	B	83
12	おうち性教育はじめます 一番やさしい！防犯・SEX・命の伝え方	フチマミ 村瀬幸浩	KADOKAWA	I-4	157
12	自分の薬をつくる	坂口恭平	晶文社	J-5	234
12	心は孤独な狩人	カーソン・マツカラス 著 村上春樹 訳	新潮社	A	137
12	風太郎不戦日記 2 ★	勝田文 漫画 山田風太郎 原作	講談社	J-5	235
12	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	新潮社	J-5	236
12	つぐなうために 受刑者が見た修復的司法の真実と光	山田由紀子 AKIRA 著	進化学出版社	J-1	131
1	「色のふしぎ」と不思議な社会 2020年代の「色覚」原論	川端裕人	筑摩書房	J-5	237
2	よけいなひとを好かれるセリフに変える 言いかえ図鑑	大野萌子	サンマーク出版	J-5	238
2	人生にいかすカウンセリング 自分を見つめる 人とつながる	編)諸富祥彦	有斐閣アルマ	J-5	239
2	基本的人権の事件簿 憲法の世界へ 第6版	棟居快行・松井茂記・赤坂正浩・笹田栄司・ 常本照樹・市川正人	有斐閣選書	A	138
2	コミュニケーション論をつかむ	辻大介・是永論・関谷直也	有斐閣	J-4	6
2	対人援助と心のケアに活かす心理学	鈴木伸一	有斐閣スタジオ	J-4	7
2	社会福祉をつかむ (第3版)	稲沢公一・岩崎晋也	有斐閣	J-4	8
2	母を捨てるということ	おおたわ史絵	朝日新聞出版	F	213
2	壊れた家族で生きてきた ★	最上うみみ	イースト・プレス	F	214

やさしさと思いやりのある社会をめざして



人権尊重宣言都市 四日市市