

新刊図書のご案内

男女共同参画センターでは本の貸出を行っています。
お1人様2週間2冊まで。ご利用お待ちしております。

クマにあったらどうするか

著者: 姉崎 等 / 片山 龍峯



今年はクマが出たというニュースが毎日のように取り上げられます。本書はアイヌ民族最後の狩人と言われる姉崎氏が語り、「NHKスペシャル」等のドキュメンタリー番組制作する傍ら言語文化研究所の代表である片山氏が聞き手となり対談式で進められ読みやすい内容です。姉崎氏が20年の狩猟生活の中、クマを尊敬し学んだ実体験は興味深く、クマの生態について片山氏の投げかける質問は私たちの疑問そのものです。

本作は2014年に発行され、すでに他界された著者たちが残したこの貴重な記録が、現在少しでも活かされる為にはクマの対処法だけでなく、私たちもまた一人一人ができることを伝えていかなければと考えさせられます。

介護未満の父に起きたこと

著者: ジェーン・スー



生活力ゼロだが一人暮らしを望む父のSOSに応えるべく、娘である著者は父の生活が円滑に廻るように奮闘します。食事の管理や手配、大掃除までビジネスライクにサポートしますが、次々と難題が降りかかり疲労困憊。「どんなに年老いても父と私は別人格。思い通りにしようとしてはならない。お互いに無理せず、依存もしないように心掛け、精神的距離は保ちたい。」と頭ではわかっている、そうは簡単にいかないのが現実です。

介護は子育てと違い、出来ないことが増えていくもの。現状維持を良しとし、システムの見直し・微調整をしながら粛々と続けていくという著者の視点は、とても参考になりました。親の「老い」を観察し、やがて迎える自身の「老い」に備えたいと思わせてくれる1冊です。

なぜ人は自分を責めてしまうのか

著者: 信田 さよ子



自責感とは「すべて自分が悪い」と自分の存在を否定することで、世界の合理性を獲得する感覚です。本書のテーマは公認心理士・臨床心理士である筆者が、コロナ禍から始めたオンラインセミナーにて反響の大きかったものを選び、中でも臨床心理学でもほとんど扱われてこなかった「自分を責める」ことをテーマに、母と娘、共依存、育児と様々な角度から掘り下げ、今後の講座でも深めていきたいと語ります。

現代社会ではSNSなどで断片的な言葉を目にする機会が多い中、曖昧で複雑な現実を受け入れる力が弱まっていると考えられます。「複雑さに耐える」ことや、他者との繋がりがこそが必要だと説く筆者の考えは腑に落ちるものがあります。当事者の言葉を辞書とし多くの方に届けたいと語りかける筆者の願いを後押ししたい一冊です。

振り回されるのはやめるって決めた

著者: 若山 和樹



自他境界とは、こころと身体の領域における、ここまですご自分の範囲で、そこから先が自分でないもの(他者)の範囲であることを示す境界線を意味する言葉です。自他境界がきちんと機能していると、私たちは人との繋がりを心地よく保てます。この状態をバウンダリーといい、バランス良く自分を尊重できる状態です。この本では他者との境界線を整えて、バウンダリーを保つためにどうすればいいのかが書かれています。

境界線の問題を、自分も相手も適切に「ほしい」や「いや」が言えないことであるとして、それを4つのタイプ(迎合タイプ、回避タイプ、支配タイプ、無反応タイプ)に分類し、それぞれがどのように対処していけば良いか示されています。もしも「誰か」に振り回されることに悩んでいたなら、そこから解放されるヒントになるでしょう。

自然治癒力を上げる ドイツ 緑の薬箱

著者: 森ウエンツェル明華



渡独しドイツ人の夫と結婚した著者が2人の息子を育てる中、こどもの病気がきっかけで真の健康とは何かを考え「免疫力の高い体」になると伝わるドイツ式自然療法を生活に取り入れ学びました。

本書は様々な自然療法について紹介し、辞書としても活用できる1冊です。自然療法の世界では、病名にとらわれ過ぎずに「体の中、心でなにが起こっているか」を考え、自分やこども、相手の様子を観察し、体・心・魂をセルフケアしていきましょうとの筆者の語りかけに、薬に頼らず自力で治す知識を身に付けておくことも選択肢のひとつだと気づき視野が広がります。

挿絵や写真も美しくチェックリスト付きで楽しめる内容となっています。

スマホ時代の哲学

著者: 谷川 嘉浩



私たちは映像、絵、音、文字などのメディア化された無数のコンテンツにいつでもふれることができます。「常時接続」の世界では不安や孤独、退屈をスマホで埋めようとします。哲学では退屈や不安は目を逸らすべき対象ではなく、目を凝らすべき対象です。接続を続け過ぎると自己に集中する能力が衰えていき、1人きりで考える習慣がなくなります。そうすると自分の考えを自信をもって伝えることが出来ず、周囲とコミットする力が育ちません。これでは革新も生まれません。この本では不明瞭で複雑ですぐには消化しきれないことを考える大切さについて詳しく述べています。哲学という未知の大地に踏み出す、ちょっとした冒険に出かけてみませんか？

