

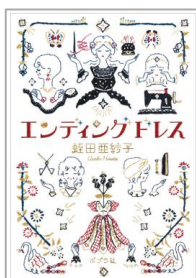


## 「あなたを支える\*寄り添う一冊」



普段から友人や家族に困ったことなど話すことができますか。無理をしすぎて弱音や悩みを吐き出せず、くたびれてしまうことはありませんか。人はいつも元気でいられるとは限りません。時には誰かに寄りかかって認めてもらうことも必要です。頑張っているあなたの心にやさしく効く本を紹介します。(原真由美)

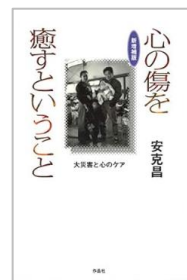
### 蛭田亜紗子『エンディング・ドレス』ポプラ社 2018



病気の夫を1年前に看取った麻緒。大切な飼い猫も亡くし生きる目的を見失っていたある日、手芸店で見かけた「終末の洋裁教室」のポスターにひかれ受講。人生の最期に着る服を作るという課題は、彼の思い出を辿る作業でもありました。生前、彼を困らせた身勝手な自分の言動を悔やんでいた麻緒は、無心に針を動かすことでいつしか自分をゆるめます。傷ついて疲れている人にとって何かに没頭する時間は、心身をよみがえらせる力を持っています。

### 安克昌『心の傷を癒やすということ』作品社 1996

阪神大震災で自ら被災しながらも、被災者の救護活動に精力的に取り組んだ精神科医・安克昌。人々の心の叫びは、地震の衝撃、火災、災害死の目撃などが重なり単純なものではありませんでした。病のため39歳の若さで亡くなりましたが、安さんが遺した心のケアの必要性はこの震災を機に高まり、その後災害が多発する日本にとって重要な財産となりました。傷つきながらも回復に向けて生きる人が、敬意を持って受け入れられる社会が作られることを常々望んでいました。



### 若松英輔『弱さのちから』亜紀書房 2020

自立や自己責任、強さを求められる現代社会ですが、この本は敢えて「弱さ」の持つ力を教えてくれます。「勇氣は自分の弱さと向き合い、大切な人を思ったとき湧いてくるもので、強がろうとしても勇氣は湧いてこないのだ」と。弱い者にならないと見えないものがあり、弱さから生まれる力こそ世の中を根底から変える働きを秘めているのです。感染症、災害などの危機にさらされた世の中を生きる私たちに向けられた言葉を、この本から見つけてください。



#### 〈悩んでも、泣いてもいい〉

香山リカ『大丈夫。人間だからいろいろあって』新日本出版社 2018

柳田邦男『自分を見つめるもうひとりの自分』佼成出版社 2016

しみずたいき『行き抜いて、息抜いて、生き抜いて。』大和書房 2018

#### 〈弱い立場の人に寄り添う〉

細谷亮太『医者が泣くということ』角川書店 2007

佐高信『原田正純の道』毎日新聞社

神谷美恵子『神谷美恵子 島の診療記録から』平凡社 2017

