

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

## 【心理・福祉学部 社会福祉学科】

1

- (1) 書名 下手くそやけどなんとか生きてるねん。：薬物・アルコール依存症からのリカバリー
- (2) 著者名 渡邊洋次郎
- (3) 出版社名 現代書館
- (4) 配架場所 6F 開架閲覧室
- (5) 請求記号 368.86/W46 (資料ID 13950148)
- (6) 推薦コメント

中学生の時に不良グループから強制的にシンナーを吸わされ、鑑別所や少年院へ。18歳でホストになったことをきっかけに酒に溺れ、アルコール依存症等で精神科医療機関への入退院は48回。30歳で窃盗などで刑務所にも3年間服役。末期がんの父親の最期にも立ち会わず仲間と薬物にふけり、家族とも断絶…。

しかし、出所後「リカバリーハウスいちご」とつながり、ピアカウンセリングや就労支援を受け、現在は同団体の職員として働いている。

当事者の立場から、アルコール・薬物依存の治療の場である精神科医療の閉鎖病棟、保護室、拘束帯など、様々な人権侵害を指摘。依存症回復者が地域社会で生きる際の課題、家族、医療者の心構え、日本の依存症対策の問題点なども列挙され、是非障害福祉領域に興味のある方だけでなく、依存症や依存症者に偏見を持っている方にも読んで頂きたい1冊である。

2

- (1) 書名 The north woods : Hidehiro Otake (ノースウッズ：生命を与える大地)
- (2) 著者名 大竹英洋 (文・写真)
- (3) 出版社名 クレヴィス
- (4) 配架場所 7F 開架閲覧室
- (5) 請求記号 748/082 (資料ID 13896771)
- (6) 推薦コメント

カナダとアメリカにまたがる広大な原生林の自然と野生動物、先住民アニシナベの人々の文化や生活を20年かけて撮った写真集です。今年、写真の直木賞といわれる「土門拳賞」を受賞しました。

果てしなく続く湖と森林、オーロラ、稲妻、砂丘、雪原などの雄大な自然を背景に、鹿、熊、バッファロー、オオヤマネコ、フクロウ、リス、キツネ、オオカミ

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

などの野生動物の表情豊かな姿に魅了されます。写真家の大竹さんは、学生時代にオオカミの夢を見て、オオカミを撮るためにノースウッズに旅立ち、出会った人々にたすけられながら写真家として成長します。それを自伝にした『そして、僕は旅に出た』（あすなろ書房）は、青年がひとかどの人間に成長するとはどういうことかを教えてくれ、こちらも絶対におすすめです。

聖徳大学のこども図書館には大竹さんによる写真絵本が3冊あります。すべての学部学科の学生におすすめします。ぜひ、心を耕してください。

『そして、ぼくは旅に出た』 配架場所：7F 開架閲覧室 請求記号：914.6/082  
資料ID：13896690

### 3

- (1) 書名 世界一しあわせなフィンランド人は、幸福を追い求めない
- (2) 著者名 フランク・マルテラ 著 / 夏目大 訳
- (3) 出版社名 ハーパーコリンズ
- (4) 配架場所 6F 開架閲覧室
- (5) 請求記号 159/Ma53 (資料ID 13950156)
- (6) 推薦コメント

幸福、しあわせって何でしょう。世界幸福度ランキング3年連続一位のフィンランド。今を生き抜くための新時代の生き方論となっています。冬の日照時間が少なく18時間以上が夜。寒さも氷点下。「陽気なフィンランド人も人の靴を見て話す」というジョークがある控えめな国民性。なぜ、「幸福」なのか？フィンランド出身、哲学者で心理学研究者の著者がその答えとなる「しあわせ」のとらえ方を考察し、この時代を生き抜くためのヒントを提示しています。じっくり、自分と向き合い、あなたにとっての「しあわせ」の意味を考えてみませんか。

### 4

- (1) 書名 プーさんと一緒にマインドフルネス：私らしく生きる心の整え方
- (2) 著者名 ジョセフ・ペアレント, ナンシー・ペアレント 著 / 和波雅子 訳
- (3) 出版社名 KADOKAWA
- (4) 配架場所 7F 開架閲覧室
- (5) 請求記号 498.39/P23 (資料ID 13745978)

※本学図書館で所蔵している本は書名に赤線を引いています。資料ID番号で検索すると利用状況がわかります。

(6) 推薦コメント

自分と向き合い方、整え方を教えてくれる本です。今の自分をいかに受け入れ、一番良い方法で自分を受け入れるための方法が見えてきます。2021年春学期教養科目の「くまのプーさんから人間関係を学ぶ」のヒントにもなる本です。何となく自信が持てない、気分が上がらない、今の自分ってどうなの？そんな時に手に取ると、今の自分と向き合って今の自分でいいんだ(今の自分もいいんだ)と気持ちがUPする本です。

自分に迷ったときにうれしい実践法付き。手に取った時から自分が変わります。