

## [自死を考える/手記]①

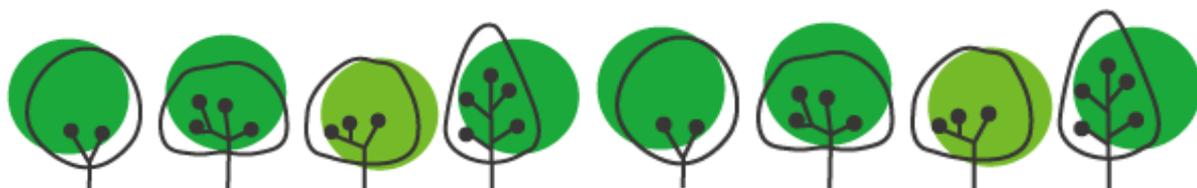
\*自殺をする人の気持ち、残された人の気持ち、やむにやまれぬ思いの中で「救い」を見出すために・・  
わたしたちに出来ることを一緒に考えてください。



書名	著者	出版社	内容	本のある場所
<b>自死を考える</b>				
自殺	ジュディス・ピーコック	大月書店	増えている10代の自殺。彼らはなぜ死にたいと思うのか? うつ病との関連は? 若者を自殺から救うための基本的な対応のあり方とその理由について、若者に直接語りかけるスタイルで、わかりやすく丁寧に解説する。	児童 ヤング 368/ヒ
自殺リスクの理解と対応	ジョン・C・シア	金剛出版	クライアントの自殺念慮を導きだすための画期的な面接テクニック「CASEアプローチ」を紹介。自殺思考、自殺行動のニュアンスと本質を体系的にアセスメントするための技術について解説する。	145.7/シ
過労自殺	川人博	岩波書店	不況下の過重労働とリストラのなか、仕事の原因で死を選ぶ勤労者が増えている。責任感が強く職務に忠実な彼らを極限まで追いつめる組織の論理と社会の構図、過労などを、事例に即して分析し、防止策と善後策を示す。死として労災補償を求める遺族に厳しい労働行政の現実。	医療 新書 366.9/カ
強いられる死	斎藤貴男	角川学芸出版	10年間連続で年間3万人を超える自殺者を出す「自殺大国日本」。自殺は自己責任か、運命か? 自殺を「社会的に強いられる死」という視点から探り不健全社会日本の病巣と実像に迫る。	医療 368.3/サ
自殺者三万人を救え!	望月昭	NHK出版	自殺者が13年連続で3万人を超えた。いま、私たち、社会ができることはあるのだろうか。自殺未遂者が語る生の声や、自殺防止に取り組む各地域の動き、行政の最新情報などを具体的に紹介する。	医療 368.3/シ
自殺を防ぐためのいくつかの手がかり	渋井哲也	河出書房新社	自殺の背景にあるものは何か。生きづらさを抱えている人を、どうやって支えていけばいいのか。自殺をめぐる現状と、国や地方行政、民間団体、そして個人の「自殺対策」を取り上げ、当事者たちの言葉からやるべきことを考える。	医療 368.3/シ
若者たちはなぜ自殺するのか	渋井哲也	長崎出版	「生きづらさ」の答えを探すことは難しい。「自殺」を取材し、それを語ることはさらに難しい。なぜ彼/彼女たちは死ぬことを考えるのか。自殺未遂者や自殺願望者の取材をもとに、「自殺」について問いかける。	医療 368.3/シ
自死という生き方	須原一秀	双葉社	健全で平常心で決行される自死がありうる。65歳の春、ひとつの「哲学的事業」として著者が決行した自死。そのため書かれた遺稿「新葉隠」と浅羽通明による解説を収録。	医療 368.3/ス
自殺予防	高橋祥友	岩波書店	年間自殺者3万人超という深刻な事態が1998年から続いている。自殺の実態、自殺に至る心理、心の病、特に「うつ病」との関係、遺族に対するケア、国内外での先進的な取り組みなどについて事例も交えて具体的に綴る。	医療 新書 368.3/タ
自殺が減ったまち	本橋豊	岩波書店	4年間で自殺が47%も減ったという秋田県の6つの町。そこで何が行われ、なぜ自殺が減ったのか。2000年以来取り組んできた秋田県での自殺予防対策の全貌を、その当事者である著者が描き出す。	医療 368.3/モ



書名	著者	出版社	内容	本の場所
<b>自死を考える</b>				
自殺	森省歩	ベストセラーズ	現在、日本では年間3万人が、1日に100人が自殺している。「自殺の最前線」では何が起きているのか？自分や家族や周囲の「自殺」にどう向き合えばいいのか？自殺の知られざる実態から処方箋までを明らかにする。	医療 368.3/モ
うつ・自殺予防マニュアル	下園壮太	河出書房新社	同じうつの人でもどうして自殺する人と、そうでない人に分かれてしまうのか？死にたいと思っている人の気持ちを少しでも楽にさせ、自殺を思いとどまらせるために必要な方法や手順を紹介。	493.7/シ
うつ自殺を止める	松本晃明	筑摩書房	身近なところからできる、うつ・自殺予防対策として、静岡県富士市で始まった「富士モデル事業」。地域の活性化にもつながるこの活動の中心にいる精神科医が、“睡眠”に着目した取り組みの実際を詳述する。	新書 医療 493.7/マ
自ら逝ったあなた、遺された私	平山正実／監修	朝日新聞社	不況を背景に増加する「自死」。偏見や罪責感に苛まれ、生きることに苦しんでいる遺族は、どんなサポートが得られるのか。遺族が人生を取り戻すために必要なこととは。	146.8/ミ
自殺のポストベンション	高橋祥友／編集	医学書院	精神科医、臨床心理士、看護師、精神科ソーシャルワーカーをはじめとする医療スタッフを対象に、職場などで自殺が起きた場合に、残された人々に対してケアを行うためのポストベンションを中心に解説。	医療 146.8/シ
愛する人を亡くした人へ	一条真也	現代書林	愛する人を亡くしたとき、人はその悲しみ、喪失感にどう立ち向かっていけばいいのか。死に直面した人の心に愛という水を注ぎ込む、現代人のための心の書。	147/イ



## [自死を考える/手記]②



書名	著者	出版社	内容	場所
<b>手記 / 闘病記</b>				
自殺って言えなかった	自死遺児編集委員会／編	サンマーク出版	「天声人語」「編集手帳」をはじめ、「おはよう日本」「ニュース10」(NHK)など多くのメディアで紹介された、自殺で親を失った遺児たちが初めて胸の内をつづった衝撃の手記集。	医療 K3/シ
千の風にいやされて	佐保美恵子	講談社	「千の風になって」に寄せられた1500通をこえる感動の声。死別、その悲しみの底から再生した人たちの手紙とインタビューをもとに綴る、感動のルポルタージュ。	141.6/サ
会いたい	全国自死遺族連絡会	明石書店	あなたのこと、1日として思わない日はありません…。愛する人を自死で失った悲しみやさみしさ、苦しみを、遺族が愛しさを込めて書き記した記録。巻末に、全国の自死遺族が運営する「わかちあい」グループ一覧を掲載。	368.3/ア
自殺で遺された人たち(サバイバー)のサポートガイド	アン・スモーリン	明石書店	死別の悲しみと抑うつ、罪悪感ゆえの自責、羞恥心ゆえの消極性、何かを失ったことに対するやり場のない怒り…。大切な誰かを自殺で喪った「自殺のサバイバー」たちの体験や苦悩、考え、気持ちを伝える。	医療 368.3/ス
悲しみの中にいる、あなたへの処方箋	垣添忠生	新潮社	愛する人との永遠の別れにどう向き合い、いかに乗り越えるのか。最愛の妻をがんで失い、自死すら考えた医師が、自らの体験を糧に、悲嘆を癒す「グリーンケア」を綴る。	490.1/カ
本とうつ病と私	泉崎真実	幻冬舎ルネッサンス	両親の病気、軋轢、介護や自身の離婚、そしてうつ病…。精神科医の著者が、うつ病とともに気長につきあってきた53冊の本と、暮らしの葛藤を綴る。	019.9/イ
パパは楽しい躁うつ病	北杜夫	朝日新聞出版	「好きでちゅ!」父は躁病になると、エレベーターの中でいつも叫んだ。精神科医で作家の北杜夫と、その娘でエッセイストの斎藤由香が、長年の破天荒な生活を語りあった親子対談集。	医療 910.2/キ
心が雨漏りする日には	中島らも	青春出版社	30歳でうつに襲われ、40歳であわや自殺未遂、42歳で躁に転じて大わらわ…。奇才・中島らもが初めて自らの躁うつ体験を語る。誰もが心に不安を抱える現代に、読むほどに元気をもらえるあたたかなエッセイ。	910.2/ナ
でこぼこ家族	安藤春	文芸社	自閉症の息子を授かり、自分自身もまたパニック障害とうつ病になってしまった。これから僕ら家族はどうなるんだろう。どう生きていくのだろう…。そこから感じたこと考えたことをまとめる。	916/ア
うつから帰って参りました	一色伸幸	アスコム	「一色くん。きみは、うつ病だと思う」びっくりした。この気鬱は、「気のせい」ではなかったのだ…。「私をスキーに連れてって」「病院へ行こう」など数々の作品を手がける人気脚本家による、笑いと涙のうつ病体験記。	医療 916/イ
夫はうつ、妻はがん 夫婦で苦境を踏み越えて	小川宏	清流出版	糖尿病やうつ病とつきあい、乗り越えながら家族と共に歩んできた年月の記録。自身の体験と取材をふまえて、いかにしたら「うつ」を防げるか、家族や友人がうつになったらどうしたらいいのかを語る。	医療 916/オ
やまない雨はない	倉嶋厚	文芸春秋	精神科に入院。ようやく回復するまでの嵐の日々を、元NHKお天気キャスターが率直に綴る。	医療 916/ク
凄絶な生還、うつ病になってよかった	竹脇無我	マキノ出版	父の自殺、次兄の夭折、長兄の失明、自身の離婚…。頭の中が「死にたい衝動」で埋め尽くされる。うつ病地獄に落ちた著者が「また芝居がしたい」と再生するまでを綴った闘病手記。うつ病を正しく知る参考にもなる書。	医療 916/タ