2019　情報ライブラリ　ブックフェア

GIFT

あの頃の自分へ贈る本　展

本から勇気をもらったり、心が癒されたりした経験、
あなたにもありませんか？
この企画では、つらい気持ちや葛藤に包まれていた
「あの頃の自分」に　本のＧＩＦＴを贈ります。
私にとってのＧＩＦＴは
あの人にとってのＧＩＦＴになると信じて。

ひきこもり
UX 会議
代表理事
林恭子

漫画家・小説家
歌川たいじ

成蹊大学
准教授
澁谷智子

家事シェア
研究家
三木智有

文芸誌
「たたみかた」
編集長
三根かよこ

展示期間

★3/15（金）～5/15（水）　フォーラム（**男女共同参画センター横浜**）
★5/20（月）～7/19（金）　アートフォーラムあざみ野（**男女共同参画センター横浜北**）
★7/25（木）～9/25（水）　フォーラム南太田（**男女共同参画センター横浜南**）

贈る人 1

林恭子

Kyoko Hayashi

ひきこもり UX 会議代表理事

あの頃の体験（UX：Unique Experience）こそが宝物

「あなたはひとりじゃない」。
そう伝えたくてこの3冊を選びました。

『みんなと同じようにできない』　『こんなダメな人間は自分だけ』。
かつて私はそう思っていました。

でも今は、そんな自分、その時の体験こそが、
私を自分たらしめていると思っています。

自分の考える本当のことや、大切だと思うことを大事にしていい。
誰に遠慮することなく「私」が「私」であること。
そして目の前の人もそうであること。

ひとりひとりが違った色を持ち、
それぞれの場で咲くからこそ世界は美しいと思います。

自信を失い、迷い、悩む時、
この3冊があなたの道しるべになってくれることを願っています。

プロフィール

高校 2 年で不登校、20 代半ばでひきこもりを経験する。
信頼できる精神科医や同じような経験をした仲間達と出会い少しずつ自分を取り戻す。
現在は NPO 法人に勤務しながらイベント開催や講演などの当事者活動をしている。
一般社団法人ひきこもり UX 会議代表理事／新ひきこもりについて考える会世話人／ヒッキーネット事務局／NPO 法人 Node 副代表理事。

Books

1

『シリーズ私たちの生存戦略
「ひきこもり女子会」』

［制作・発行］
ひきこもり UX 会議,2017 年

2

『「普通がいい」という病』

［著者］　泉谷閑示
［発行］　講談社,2006 年

3

『ルピナスさん
―小さなおばあさんのお話』

［著者］
バーバラ・クーニー（作）
掛川恭子（訳）
［発行］
ほるぷ出版,1987 年

贈る人 2

歌川たいじ

Taiji Utagawa

漫画家・小説家

プロフィール

1966 年、東京都出身。
単行本「じりラブ」（2010 年）にて漫画家デビュー。2015 年には「やせる石鹸」で小説家デビューを果たす。
「母さんがどんなに僕を嫌いでも」（2013 年）は発売当時より高い評価を受けて映画化され 2018 年に映画化。新作「花まみれの淑女たち」が発売中。

Books

1 『夜と霧』

［著者］
ヴィクトール・E・フランクル（作）
霜山徳爾（翻訳）
［発行］
みすず書房,1985 年

心の傷に囚われていた青春時代の私を支えてくれた一冊です。ナチスによる虐待という人類史上稀に見る逆境に見舞われた著者が、そんな中で生き延びた人はどんな人たちだったのかを鮮烈に伝えています。

2 『母さんがどんなに僕を嫌いでも』

［著者］　歌川たいじ

［発行］　エンターブレイン,2013 年

新版：ＫＡＤＯＫＡＷＡ,2018 年

『母さんがどんなに僕を嫌いでも 手記』

［著者］　歌川たいじ

［発行］　ＰＨＰ研究所,2015 年

虐待やいじめにより、ぺしゃんこにされた自尊心。

友達もできず、ただ死ぬのを待っていればいいとさえ思っていた私が、

誰に支えられ、どんな言葉によって前を向くことができたのか、

懸命に描きました。

3 『伴走者』

［著者］　浅生鴨

［発行］　講談社,2018 年

なにかを抱えた人だけが苦しいわけじゃない、

支えようとする人だって苦しい。

視覚障がい者レースの伴走者に初めて挑戦した主人公が、

初めて知った感覚が胸に迫ります。

「自分だって、見えてないものばかりだった」

贈る人 3

澁谷智子

Tomoko Shibuya

成蹊大学准教授

プロフィール

1974 年東京都生まれ。比較文化の観点から「聞こえない親を持つ聞こえる子どもたち」について研究（『コーダの世界――手話の文化と声の文化』医学書院）。大学院博士課程在籍時に出産。２児の母。埼玉県立大学や立教大学での非常勤講師を経て、2012 年から成蹊大学勤務。専門は社会学。慢性的な病気や障がいを持つ家族のケアをする子ども「ヤングケアラー」に関心を持ち、ヤングケアラー支援の進むイギリスで 2010 年と 2015 年に調査を行った。

Books

1

『ヤングケアラー』

［著者］　澁谷智子

［発行］　中央公論新社,2018 年

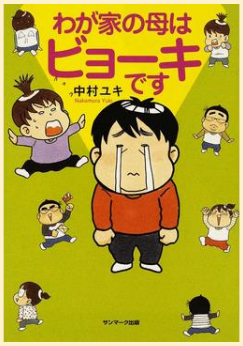
私が「**ヤングケアラー**」という言葉を知ったのは、育児と研究の仕事を両立させようと必死にもがいていた時期です。家族を大切に思う気持ちと自分のことができていないという焦りに挟まれ、時々自身の体調も崩していた私は、10代という若い時期にそうした葛藤を経験するヤングケアラーの手記を読んで衝撃を受けました。**大人でも大変なケアと自分の生活の両立を子ども時代に経験する彼ら**は、その大変さを言葉にすることすら難しく、周囲には同じような経験をしている同世代を見つけられないまま、日々の生活をこなすだけでいっぱいになっています。声をあげられずに頑張っているそうした子どもたちの不安や葛藤を少しでも軽くしていくために、自分にできることは何でもしていきたい。そう思ったことが、この本を書く出発点になりました。

2

『わが家の母はビョーキです』

［著者］　中村 ユキ

［発行］　サンマーク出版,2008 年

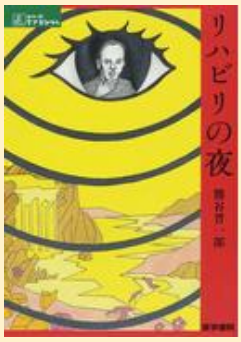


統合失調症の母との生活を描いたこの漫画、帯には「母が精神科に通いはじめたとき、私はまだ４歳だった――。」とあります。目の前で起こることの意味がわからず葛藤を抱えていた状態から、母の病気についての知識を得て、つらい時には一緒に考えようと言ってくれる伴侶に出会った作者。母も娘も気持ちに余裕を持てるようになったプロセスには、とても引き込まれました。あたたかな読後感に包まれます。

『リハビリの夜』

［著者］　熊谷 晋一郎

［発行］　医学書院,2009 年



この本の著者、熊谷晋一郎さんは、東大医学部を卒業した小児科医の先生ですが、特徴的なのは**脳性まひ**を持っておられることです。小さい頃から何年もリハビリ訓練をし、障害を持たない人を基準とした「健常な動き」にいかに近づくかを目指すよう言われてきた熊谷さんは、18歳で一人暮らしをするようになって、**人とは違う自分なりの動きを作り上げる**ようになりました。つまり、人と同じようにやろうとしても、脳性まひのある自分はそれを模倣できないけれど、**自分のやりやすい方法で、最終的に同じ目標を達成できるようにする**ということです。たとえば、医師として「採血をする」ことを求められた時、それを先輩医師と同じようにはできなくても、「どのような形でもいいから、採血できればいい」という**大枠の目標設定をすることで、自分も周囲も動きやすくなった**と熊谷さんは言います。この本を読んで、「子どものいない研究者のようには仕事はできない」と痛感していた当時の私は、ずいぶん気持ちが楽になりました。勇気をもらえる本だと思います。

贈る人 4

三木智有

Tomoari Miki

NPO 法人 tadaima!代表・家事シェア研究家

プロフィール

2011 年に”ただいま！”と帰りたくなる家庭で溢れた社会の実現を目指し、家事シェアを広める活動を開始。
日本唯一の家事シェア研究家として、2016 年内閣府「男性の暮らし方・意識の変革に関する専門調査会」委員に選任。
家事シェアを広めるための講演を年間 80 本以上、元インテリアコーディネーターの経験を活かした、子育て家庭のモヨウ替えを年間 100 件以上行う。パパが家事育児を楽しむための方法などを各種メディアにて更新中
http://npotadaima.com/

Books

1 『本当の頑張らない育児』

［著者］　やまもとりえ
［発行］　ホーム社,2018 年

”本当の頑張らない育児”には、悩みながらも寄り添いあい、助け合う夫婦の姿がある。決して大げさじゃない、日常の中にあるホッコリとした姿と、夫婦っていいなと思わせてくれる癒やしで満ちている。

2 『たてがみを捨てたライオンたち』

［著者］　白岩玄

［発行］　集英社,2018 年

男性は、女性のように「男らしさ」で自分を縛られることはないのだろうか。女性が社会からの抑圧や、無意識のバイアスに苦しさを感じる事があるように、男性も「らしさ」に悩む事がある。だけどまだ、男性には公に「らしさ」で苦しむ事ができる土壌がない。僕たちが抱える悩みは、人に言えば「ダサい」と思われ、「頼りない」と思われ「情けない」と蔑まれる。男性からも女性からも、共感を得られず吐き出すことさえも、ためらわれる。それでも、”たてがみを捨てたライオンたち”、この物語の中には等身大の僕たちがいる。傍目にはわからなくても、周囲からは理解されなくても、それぞれ「らしさ」に悩み、向き合い、折り合いをつけていく姿がある。

3 『新しいパパの教科書』

［著者］

ファザーリングジャパン

［発行］

学研プラス,2013 年

”新しいパパの教科書”は「らしさ」のバイアスから離れ、夫婦で協力し合うための指南書になる。先輩夫婦がどのように家族や社会と向き合い、自分たちなりの暮らしを築いているのか。描かれた具体的な手段の数々は、実際に一歩を踏み出す際の道標となる。これらの本たちは、薄らと悩む僕の気持ちの寄りどころとなった。同じように悩む人達がいる。そのことを知るだけでも、「大丈夫」と思えたりするのではないでしょうか。

贈る人 5

三根かよこ

Kayoko Mine

アタシ社 社会文芸誌「たたみかた」編集長

Message

東日本大震災をきっかけに、「私」とはなにかを哲学する
文芸誌『たたみかた』を創刊した。
震災以降、ソーシャルメディアを通して様々な人の主義や主張、
意見や叫びを見かけることが増えた。
そういう風景に出くわすと、胸が締めつけられるのだけれど、
同時に「なんだか、遠いなぁ」と思った。

私にはどうもそれが最も誠実な在り方に思えるのだ。

他者のことをとやかく言う前に、
なにより私は私の心や存在の仕組みを知りたい。
一切の欺瞞なく、自分を見つめることは難しい。
幾重もの自己正当化を引き剥がす作業はまことに苦しい。
推薦した本はかなりの劇薬だけれど、もしかしたら
「生まれてきてよかった」と思うきっかけになるかもしれない。

プロフィール

1986年千葉県生まれ、カナダのバンクーバーで7年過ごす。リクルートの情報誌でディレクターを6年経験、在職中に桑沢デザイン研究所ビジュアルデザイン科へ入学・卒業。現在は神奈川県の三崎にて夫婦出版社『アタシ社』を営む。
2018年より三崎漁港で『本と屯』という蔵書室もOPENしたので、ぜひ遊びにきてくださいね！

Books

1 **『哲おじさんと学くん**
世の中では隠されている
いちばん大切なことについて』

［著者］　永井均
［発行］　日本経済新聞出版社,2014 年

2 **『まんが　哲学入門　生きるって何だろう』**

［著者］　森岡正博、寺田にゃんこふ
［発行］　講談社,2013 年

3 **『差別感情の哲学』**

［著者］　中島義道
［発行］　講談社,2015 年

贈る人　番外編

公益財団法人　横浜市

男女共同参画推進協会

Yokohama Association for Promotion
of Gender Equality

王子様を頼らずみずから人生を切りひらくお姫様。
少女たちに勇気をあたえたベストセラー児童文学30年ぶりに復刊！

RECOMMEND

『アリーテ姫の冒険』

［著者］　ダイアナ・コールス（著）
ロス・アスクィス（絵）
グループ ウィメンズ・プレイス（訳）
公益財団法人
横浜市男女共同参画推進協会（監訳）

［発行］　大月書店,2018 年

児童書『アリーテ姫の冒険』は、かしこいお姫様の物語。
主人公のアリーテ姫はドレスも着ていない、もじゃもじゃ頭のお姫様。
彼女は 15 歳までに王様の書斎の本を全部読んでしまうくらい本が大好きです。
「かわいらしく」「従順に・・・」そんな王様の願いをよそに、
アリーテ姫は、魔法使いボックスの悪だくみに自分の知恵と勇気で立ち向かいます。
1989 年、男女共同参画センター横浜（当時：横浜女性フォーラム）の監修で発行し 12 万部を超えるベストセラーとなった本書。
長らく絶版状態であったこの本を復刊し再び子どもたちに届けたいと、クラウドファンディングで寄付を募り、多くの方の支えにより目標金額を達成！2018 年 11 月、30 年ぶりに復刊することができました。