東山図書館展示

お酒を読もう

依存症家族と医療関係者がすすめるこの一冊

ブックリスト



東山図書館公式キャラクター　しおりちゃん

協力：京都府断酒平安会　家族会みやび
依存症専門外来　安東医院
医療法人稲門会　いわくら病院
さとうメンタルクリニック
（精神科・心療内科・依存症治療）
医療法人　竹村診療所
朝日新聞社
京都市こころの健康増進センター

「「ほどよく」なんて生きられない」
横道誠×菊池真理子×ニ村ヒトシ／著
明石書店



依存症の診療をしていると、「ほどよく」が一番難しい人たちに出会う
この本では、そんな当事者たちが「心のパンツ」を脱ぎ捨てて、本音を赤裸々にさらけ出す
生きづらさを、綺麗事ではなく語り尽くす一冊です
（安東医院　安東毅院長）

「アルコール依存症治療革命」
成瀬暢也／著
中外医学社

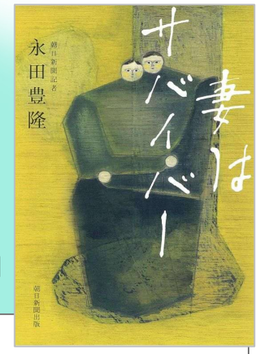


アルコール依存症の支援にかかわる医療、福祉関係者や家族にも知ってほしい考えです。
（さとうメンタルクリニック佐藤晋一院長）

「誰がために医師はいる」
松本俊彦／著
みすず書房

現代の依存症治療の最先端を走る松本俊彦医師が、医師になる前からどんな人と出会い何を感じ何を考えて自分のやるべき道を歩んでいったか。
この本は依存症患者に深く寄り添っておられる松本医師自身の体験談です。
（滋賀県断酒同友会家族会員【夫】）

「妻はサバイバー」
永田豊隆／著
朝日新聞出版



女性アルコール依存症者と暮らす怒涛の日々を新聞記者である夫が書き記した、20年に渡るドキュメンタリー。
愛の物語なんかじゃない、依存症家族のリアルです。
（京都府断酒平安会家族会みやび会員【夫】）

著者コメント

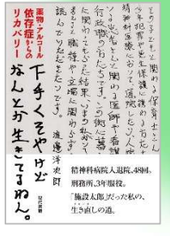
壮絶――。この本を出版した当時、SNS上に飛び交った言葉だ。次々に起きる問題に手さぐりで格闘するうち、私たち夫婦の状況は少しずつ変化を重ね、今では壮絶というにはほど遠い生活になった。妻は新たに認知症という病を得たけれど、笑顔がいっぱい増えた。彼女が笑っていると私も楽しい。
壮絶な現実だけでなく、回復の希望を伝えたい。そう願って、この本を書いた。こんな夫婦でも笑って生きられるようになるんだ。そう思って読んでいただけたらうれしい。

「母のお酒をやめさせたい」
三森みさ／著
KADOKAWA



「お母さんがお酒をやめてくれたら、きっと幸せになれるのに……」 そんな願いを抱えながら暮らす子どもたちがいます。 依存症は、本人だけでなく、家族の心や生活にも大きな影響を与えます。 子どもは親の問題を背負わなくていい。家族にも助けを求める権利がある。 依存症のある家庭で育つ子どもたちの気持ちを知り、家族への支援について考えるきっかけになる一冊です。
（木津川ダルク職員【娘、妹】）

「下手くそやけどなんとか生きてるねん。」
渡邊 洋次郎／著
現代書館



壮絶という言葉では表しきれないほどの経験からの回復を、本人さんの生きた言葉で記されています。
（いわくら病院　アルコール依存症治療専門病棟看護師）



「ボクのことわすれちゃったの？」
プルスアルハ／著
ゆまに書房

子どもの目からみえるアルコール依存症について、なかなか言葉にできないだろうその気持ち、不安や戸惑いなどが描かれています。
（いわくら病院　アルコール依存症治療専門病棟看護師）



「踊り子と将棋指し」
坂上 琴／著
講談社

人生は、思いがけない出会いから動き出すことがある。 お酒に溺れ、自分の名前さえ思い出せなくなった男と、一人の踊り子。 一見、接点のなさそうな二人の奇妙な共同生活から、物語が始まります。 アルコール依存症という重いテーマを背景にしながらも、個性的な登場人物たちが織りなす人間模様に引き込まれます。 依存症という病気だけで、その人のすべてが決まるわけではない。 そんな視点からも楽しめる、ユニークな小説です。
（木津川ダルク職員【娘、妹】）



「タフラブ　絆を手放す生き方」
信田さよ子／著
dZERO

医療では救われない。いたわり、ねぎらいだけではなく、視点をかえて「タフ」に生きる考え方を見出してくれた。わたしが「私」であるために覚悟の仕方を学んだ。
（京都府断酒平安会家族会みやび会員【妻】）