

# 10月のおすすめ本

『どんなことから立ち直れる人

逆境をはね返す力「レジリエンス」の獲得法』

【分類 5101/カ】 加藤諦三/著 PHP 研究所 2019年

「レジリエンス」とは、アメリカで注目される心理学理論で、簡約すれば「人生の挫折に対処する能力」です。人は生きてるとたびたびピンチが訪れます。その時、どうするか？このレジリエンスについて実例を通し、その疑問に答えてくれる本です。  
この本を読んで、心の「回復力」「復元力」「立ち直り力」を身につけてはいかがでしょうか。

『ゲイ風俗のもちぎさん セクシュアリティは人生だ。』

【分類 5204/モ】 もちぎ/著 KADOKAWA 2019年

タイトルにドキッとしませんか？これは、どんなセクシュアリティを持っている人でも救われる（かもしれない）本です。  
著者は、過去に実の母親から壮絶なDVを受け、家出し、東京のゲイ風俗店で勤務を始めます。そして、そこで多種多様な価値観や経験を得ていきます。  
このような内容が著者ならではのゆるさで描かれたコミックエッセイです。2巻目も所蔵していますので、是非ご覧ください。

『菜の花の沖縄日記』

【分類 6102/サ】 坂本菜の花/著 ヘウレーカ 2019年

本著は、15歳のとき生まれ故郷の石川県を離れ、沖縄で高校生活を送りたいと移住した筆者の経験が地方紙に連載されたものを元に書籍化したものです。戦争の時に住民が避難したチビリガマを見学、震災や原発事故に遭った福島や沖縄で心のケアをしている精神科医の蟻塚氏の講演にも参加。沖縄では戦後70年以上たった今も戦争のトラウマで苦しんでいる人がいることを知り、自分にできることはなにか考えます。映画化もされおすすめです。

\*福島県男女共生センター図書室 3階\*