KDLスタッフが選ぶ！今月のおすすめ資料

2025 October

心の健康（メンタルヘルス）は、一人ひとりの気質や感情だけでなく、人間関係や生活環境、社会格差、そして「こうあるべき」という文化の規範からも影響を受けます。個人の経験や学術的解説を通して、心の問題を多面的に考えてみましょう。

高校生の「わたし」は、心の中の“神様”に支配されていた。清潔でなければ、痩せていなければ——その“神様”の指示による強迫性障害と摂食のルールは、少しずつ日常を奪い、やがて入院にまで追い込む。その苦しみと回復への過程を、リアルに描いたコミックエッセイです。

明るく前向きに頑張っていた人が、「しんどい」「もう頑張れない」とうつになるとき、そこでは何が起きているのだろうか。それが大切な人に起きたとき、どう向き合えばいいのか。
パートナーの目線で、うつを伴う日々をケアとユーモアを交えて描いた、小さな漫画三冊です。

「こうじゃなかったらいいのに」といった思い、自分に馴染めない感覚、制御できなくなる自分——そうしたことで私たちは自分に疲れる。
しかしここでいう「自分」は心なのか、それとも体なのか。本書では、その区分を問い直し、心と体の分けられなさ、それからその「あいだ」にいる心地よさを教えてくれます。

心の病気と体の病気はどう違うの？という疑問から始めて、精神医学の歴史と発達について分かりやすく説明されています。具体的な病気の説明や、当事者に寄り添う方法など、現代社会において必要な知識をわかりやすく伝えてくれる本です。

「居場所がない」という孤独を感じたことはありますか？本書によれば、それは個人の実存の問題であると同時に、そう感じさせる社会やコミュニティの問題でもあります。
変化し続ける不安定な環境と求められる存在証明の中で、なんでもない自分のままでどういられるか——そのヒントを示してくれる一冊です。

ケアとは、弱者のために強い者が行うものだと思われがちですが、決して一方的なものではありません。面倒に感じることもあるかもしれませんが、ケアは関係性を築く行為であり、同調圧力や自己責任が重視される社会への抵抗であり、生産性至上主義への問題提起でもあります。

Korakuen Diversity Lounge
後楽園ダイバーシティラウンジ