

## ヒューマンライブラリー2017@立川 ブックリストの紹介

本のタイトル	あらすじ
高校卒業後から社会復帰するまで	高校卒業後から約6年間、引きこもり・ニートの期間がありました。その期間で私が思っていたことなどをお話させていただければと思います。
鳥は空へ 魚は海へ 人間は社会へ ～重度障害者として地域で生きる～	突然の病で全盲・四肢の麻痺による車いす生活に。施設の生活に疑問を感じ、地域で生きる決意をする。介護保障の運動をしながら、結婚・出産・子育ての経験を経て、孫2人の「おばあちゃん」となる。
息子が突然ギャンブル依存症に！！母として、家族としてできること	ギャンブル依存症になった大切な息子がどんどん変わってゆき、自分自身もおかしくなっていました。1人では立ち行かなくなったとき、自助グループにつながり、自分も共依存なのだと気づきました。今は同じ苦しみを抱える方に自分の経験を話し、笑顔を取り戻していただきたいと活動しています。
僕は生まれつき、まぶたが開かない病気	母と同じく、左まぶたが開かない形成異常で生まれ、オベをしなない生き方を青春時代を選びました。患者会NPO法人を2008年に立ち上げ、今では1人ではない「まぶたの人生」を歩む、38歳ひつじ年生まれ。
ホームレスがなんだ、自分を持てば未来はある	生まれ育った環境、母親の世話、ホームレスの体験、さんきゅうハウスとの出会い。今の自分を見てくれ。
いろいろありましたが、笑顔で頑張っています！	重度の内部障害を患って生まれてきた子どもを育てて、29年。いろいろと大変なこともあったけれど、良いこともありました。
髪のない女性というマイノリティ	「女の命」と呼ばれる髪の毛をほぼすべて失い、生きづらさを感じ、悩んできました。が、今ではこの病気をネタに漫画を出版したり、当事者参加型のプロジェクトを立ち上げたりするなど、一見マイナスに見える病気を逆手に取り、楽しみながら生きる道を見つけました。
聴こえを失って生きていく	脳や脊髄に腫瘍が多発する難病と共存しながら5回の開頭手術を経て少しずつ聴力を失いました。失ったもの、失った中から工夫して得た生きていくための術。何度も崖っぷちを経験しながら、それでも“アラフィフ主婦”でいられるのは助けてくれた中途失聴の仲間がいたから。諦めない心、時間をかけて受け入れる心をお話します。
クリエイティブじゃなきゃ生きられない ～人アレルギーの生かし方～	幼いころから言葉を使って人と交流することに困難と苦痛と違和感を持ち合わせていました。その中で1人で活動する時間を通じ、独創的な才能を培ってこられたことは大きな財産です。障害は自分が減ることが減る一方、逆の面では自分のやるべきことを明らかにしてくれるのです。
バイクの事故で人生が変わった息子の話	22年前、バイクの事故にあった息子には重い障害が残りました。それでもアパートで1人暮らしができています。家族の支援は一生続きますので、親亡き後の息子が一番心配です。
アルコール依存症とそこからの回復	アルコール依存症とは何か。どのようにアルコール依存症になったのか。そこからどのように回復していったのか。自分の体験をもとにお話します。
障害から障生(しょうせい)へ	高校教員の頃、難病により中途失明となりました。そのときに感じたこと、世の中がどのように映ったのか。障害という言葉についても、少し考えました。

ひとりで育てるとのこと	10年以上、いろいろな人と関わり、自分の子育て・みんなの子育てを体感してきました。「ひとりで子どもを育てるとのこと」とはどういうことか。ぜひ、話を聞いてください。
中途失明ライフ	中途失明で全盲になった私。日々の生活や子育てに奮闘しながらも、前向きに、明るくおもしろく生きてきました。「障害があっても楽しく暮らしたい」そんな半生を、ぜひ聞いてください。
障害者でなければ味わえない楽しき人生	45年前、ビルの9階から1階までの転落事故で九死に一生を得ました。足を切断しなければならぬ状況になったときに、私に決断をさせた「捨てる神あれば救う神ある。今は地獄でも必ず良いときが来るのだ。希望を持って生きよ。」という父の言葉。
“世間並みの人生・幸せ”にとられないで	10代で統合失調症を発症した息子は病気を受容するまでに時間がかかりました。症状が落ち着いても就職・結婚・子育てと1人焦っては体調を崩し再発の連続です。ありのままの自分から当事者でしか成し得ない役割、幸せを感じ取ってください。
背景にあるもの	5年前、大病を患い、高次脳機能障害になりました。その際に、発達障害もあったことが発覚しました。その後、うつ病・離婚などさまざまなことがありながらも現在は支援員として働きだし、リカバリーの道をゆっくりと歩いています。
性同一性障害の当事者として生きる	性同一性障害の当事者としていろいろな差別や偏見がありました。私の感じた「ほんの少しの喜び」に触れ、生きてゆくことのすばらしさを感じ取っていただけたら嬉しいです。
「アルコール」「買い物・借金・浪費」、2つの依存症からの回復	自分の生きづらさを何とかしたい。そのために私が使ったものは、アルコール、買い物・借金・浪費でした。おかげでつかの間の「ホッと」を獲得。でもそれは問題を本質的に解決するものではなく、かえって増殖、複雑化されるものでした。どんどんこじれていく人生、しかし、当事者共助グループ(自助グループ)との出会いにより、いろいろと楽になってきました。
自分らしく生きるために ～依存症と共に～	13歳、思春期の頃に摂食障害による過食嘔吐が始まり、2歳の頃からアルコール依存症が始まりました。依存症という不可解なものに苦しめられ、周囲の人を振り回し、苦しめてきました。1年前に入会した断酒会。そこにたどり着くまでの行き方とたどり着くまでの行き方を聞いてください。
薬物依存から抜け出す	自分は大丈夫だ！と思いこみ、10年間薬物から抜け出すことができませんでした。家庭や生活は乱れる一方。そのために病院へ9か月入院し、徹底的に治療しました。退職後は就職など苦難の連続でしたが、周りの支えで人生をやり直そうと決意できました。依存症は未だ完治していません。継続的にやめ続けているだけです。
『ストーマ』ってなあに？	ストーマには泌尿器系、消化器系があります。これを総称してオストメイトと言います。外見上、健常者と見分けがつかないため、無知や無理解から偏見を持たれることもあります。オストメイトという表に出づらな障害を多くの人に知ってほしいです。
いろいろな人達に助けられた子育て	知的障害のある息子のお友達やママ友、地域のいろいろな人達に見守られ、たくさん助けてもらった子育ての体験をお話します。

これら23冊前後の“生きている本”があなたに読まれることを待っています。  
～※カウンセリングやセラピーではありませんのでご注意ください。