

NHK教育テレビで紹介されました!

読み聞かせ

もり



カーくんと森のなかまたち

～命の尊さを伝えるメッセージ～

小中学校、教育委員会等で採用された絵本がDVD化
読み語りは、女優でエッセイストの中井 貴恵さんがおこないます。

読み聞かせ DVD版 『カーくんと森のなかまたち』

ISBN:978-4-915142-03-1 / 定価(本体価格:2,800円+税)

4月1日 発売



原作絵本『カーくんと森のなかまたち』(絵:夢ら丘実果 作:吉沢 誠)は
友達に支えられて元気を取り戻してゆくホシガラスのカーくんの物語です。

推薦

いのちとは皆と支えあい、助け合って、成長するものです。
森に暮らす鳥たちの、強く生きるためのメッセージです。

聖路加国際病院 理事長 日野原 重明

読み聞かせ/ナレーション

中井 貴恵 (なかい きえ)

東京都生まれ。女優・エッセイスト。1998年より「大人と子供のための読みきかせの会」の代表。
大型絵本と生の音楽による読み聞かせは、幼稚園、小学校、小児病棟などで人気が高く、
1000回以上の公演を行っている。2006年より朗読公演「音語り」にも精力的に取り組んでいる。
主な著書に、「ニューイングランド物語」「父の贈りもの」、翻訳本に「おおきなかぶ」、再話本に
「はだかの王さま」「くるみ割り人形」など多数ある。



お申込書は最寄りの書店にお持ちください。

DVD版 『カーくんと森のなかまたち』
ISBN:978-4-915142-03-1 定価(本体価格:2,800円+税)

ご注文数
枚

『カーくんと森のなかまたち』 ※既刊
ISBN:978-4-915142-02-4 定価(本体価格:1,500円+税)

ご注文数
冊

【お客様ご記入欄】

お名前:

【書店印】

ご住所: 〒

TEL:

支え合って生きること

聖路加国際病院 理事長 日野原 重明

この森に暮らす鳥たちの物語は、人間のいのちも鳥のいのちと同様、互いに助け合ってこそ生きていかれるというお話です。消えてしまいたいと思う人は一人で悩んで、周りに生きていることの辛さを、傍にいてゆっくり聞いてくれる人がいないので、孤独に耐えられず、急に悲しい思いに沈みこんで自らのいのちを絶ってしまうのです。

悩んでいる人には一緒に悲しみながら、心を支えてくれる人が必要です。それは親しい友人であったり、学校の先生であったり、また見知らぬ人でも、たとえば「いのちの電話」の聞き手のみなさんのように、ボランティアとして、深く落ち込んで悩んでいる方のいのちの支え手となる人がいることが大切です。あなたも私も、自分にしか出来ないこと、いいところが必ずあります。それを探することも大事な勉強なのです。この鳥と森のストーリーから支え合って生きることの大切さを学んで下さい。

プロフィール

明治44年(1911年)山口県生まれ。京都大学医学部大学院修了。現在、聖路加国際病院理事長。
(財)ライフプランニングセンター理事長。日本の医学と看護教育の刷新に貢献。1993年には、日本初の独立型ホスピス「ピースハウス」を創設。2005年文化勲章受章、2007年4月より日本ユニセフ協会大使。著書に、『生き方上手』(ユーリーグ社)、『10歳の君へ』(富山房インターナショナル)など多数。

君は一人ぼっちではない

日本いのちの電話連盟理事 斎藤 友紀雄

主人公のホシガラスのカー君は、森の鳥の学校の生徒ですが、最近元気がないようです。「みんなのように立派な美しい羽がないし、かっこよく飛べない」「ぼくなんていなくてもいい」「消えてしまいたい」とまでつぶやいています。でもカー君はだんだんと元気を取り戻しました。その秘訣は何だったのでしょうか。それはけっして鳥のお友達や先生が励ましたからではありません。励ましの言葉は間違いではないけれど、カー君のころを支えてくれませんでした。ここで大切なのはカー君の話を聴いてくれる仲間がいたということです。

自殺の危機を救うためにはこころの病気があれば治すことが必要ですし、生きる意味や喜びを見出すことも大切です。危機の時にいちばん重要なことは、危機にある人を孤立させないことです。自殺は孤独という病気なのです。カー君が夢に見た不思議な光とは、「君は一人ぼっちではない」というメッセージだったのかも知れませんね。

プロフィール

昭和11年(1936年)東京都出身。1971年に日本いのちの電話の創設に関わる。現在、日本いのちの電話連盟理事、日本自殺予防学会理事長、2001-2013年にかけて内閣府、厚生労働省、東京都などで自殺対策検討会委員を務める。自殺予防分野での社会貢献により、国際リンゲル賞(1997)、朝日社会福祉賞(2007)、藍綬褒章(2012)、保健文化賞(2012)を受賞。著書に、『危機カウンセリング』、訳書『電話カウンセリング』など多数。

こころの安全週間のために

聖路加国際病院 精神腫瘍科医長
厚生労働省科学研究班 主任研究者 保坂 隆

私たちの周りにはさまざまなストレスがたくさんあり、現代社会はまさにストレス社会と言えます。ストレス状況が長く続いたり、それが非常に強いものだった場合に、時に私たちはスランプ状態に陥ったり、元気がなくなったりする状態になります。この状態を「抑うつ状態」といいます。

そしてこの抑うつ状態は、話を聞いてもらったり、休養をとったり、環境調整をすることによって、多くの方はまた普通の状態に戻っていきます。しかし、わずかな人はその回復路線に乗れず悪くなってしまいます。そうなると、もはや話を聞いてもらったりするだけでは回復できず、専門医により抗うつ薬という特別な薬物療法が必要になってきます。この状態が「うつ病」です。うつ病は必ず治る病気です。それも早期発見し早期治療を始めれば、回復するまでの期間も短くなります。

このうつ病に陥った方の一部の方が「死にたい」という願望を持ってしまう。そして実際に自殺企図をした方のほとんどは助かるのですが、ほんの一部の方は完遂されてしまい、今は1年間で3万人いるということです。ですから誰か近くの方、家族・お友達・会社の同僚や上司の方のどなたかが「うつ病かもしれない」と気づいてほしいのです。うつ病の方の考え方はすべて否定的で、絵本のなかのカー君のように自己評価も低く絶望的になってしまいます。

私の研究では今の中学生の4人に1人が、在宅で介護をしている方の4人に1人が抑うつ状態であることがわかっています。身体の病気で入院している患者さんの3人に1人が抑うつ状態です。家族や同僚やお友達やご近所の方など、身の回りの方を見回してほしいのです。少しでも元気がない方がいらしたら声をかけて上げてください。

プロフィール

昭和27年(1952年)山梨県生まれ。1977年慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。現在、聖路加国際病院 精神腫瘍科医長。専門領域は精神医学、医療コミュニケーション、予防医学など。『神経障害とストレス関連障害』(メジカルビュー社)、『児童期精神障害』(メジカルビュー社)など専門著書、『プチストレスをきれいになくす』(日本文芸社)、『小さいことにクヨクヨしない方法124』(広済堂文庫)など一般著書多数。