

# 「生きている本」 ブックリスト

## ①丸子

### アメリカで発病し帰国 再び 気持ちを外に向けるまで

障害者となり、もちろん受け入れてはいます。しかし、まだまだ型にはまりたくない！そんな自分です。



## ②小松

### 働いていて楽しい、発病前も今も

発病前も仕事して辛いこともあったが楽しいこともあった。発病後はリハビリを受けて事業所で楽しく仕事をしている。



## ③テル

### 傷ついた1人の人間が 癒されるまで

周りの人の出会いや、自助グループの仲間とのふれあいの中で癒されてきたこと。



## ④倉知

### 出会いがあって、今の僕

人とのたくさんのつながりに支えられて、少しずつ成長してきた、そんな僕の30年の出来事。



## ⑤黒澤

### ハリウッド・シネマ・ パラダイス

10歳で発病した私。こころの支えが映画であった。その少年は今・・・。



## ⑥伊藤

### どうやら僕はヘンなヤツでも いいらしい

生まれた頃から人と違う、わからないから誤解する。そんな周りとの自分の話。



## ⑦越後

### 双極性、めんどくせえ

そう状態の時体重40キロ台。うつ状態の時70キロ台。これを30年以上。切り替わりのスイッチはどこでしょう。



## ⑧板垣

### 私の世界は生きている

90億年生きている390以上のキャラクターが日常生活を送っている空想の世界。その世界が自分の生きる支えになっている。



## ⑨稲田

### 看護師の安心できたひと言

長いようで短いような発症してから25年。ばかなことをやったなと振り返る。



## ⑩平泉

### 突然 ジェットコースターに 乗った私の人生

病気の回復の経過をたどり、今の自分を語ります。



## ● 「生きている本」の読み方：

読む前に同意書へのご記入をお願いします。

1冊30分。最初に本が語り、その後に質問などやりとりができます。

終了5分前に司書が声掛けにいきます。

読み終わった後にアンケートのご協力をお願いします。

## ● 「生きている本」は大切に扱ってください。

※1冊の本につき5名様までお読みいただけます。ご希望が重なった場合は、ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。

当日、本の状態によりブックリストが変更になる場合がございます。

精神科デイケア こころのリカバリー総合支援センター オープンデー  
就労継続支援B型事業所 ここリカ・プロダクション

# 『生きている本』が語る

～障害を持って生きるってどんなこと？～

日時：令和6年3月23日（土）

場所：こころのリカバリー総合支援センター  
（札幌市白石区平和通17丁目北1-13）  
どなたでもご参加できます

事前予約を  
お願いします

## プログラム

|             |                        |                                    |                                           |
|-------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|
| 12:30-      | 受付                     |                                    |                                           |
| 13:00-13:15 | 開会挨拶 理事長 阿部幸弘          |                                    |                                           |
| 13:15-14:00 | デイケア施設見学               | オープンスペース                           | テニボン・バドミントン<br>デイケアメンバーとの交流               |
| 14:00-14:30 | にんげん図書館<br>（1クール目）     | ここリカ・プロダクション<br>YouTubeチャンネル<br>上映 | デイケア人気のプログラム<br>地域のみなさまとの交流<br>お待ちしております！ |
| 14:45-15:15 | にんげん図書館<br>（2クール目）     |                                    |                                           |
| 15:30-      | ここリカ・プロダクション見学会（希望者のみ） |                                    |                                           |

## 精神科デイケアとは？

精神疾患、発達障害、ひきこもりなどの方が利用できる通所リハビリテーションの医療機関です。  
スポーツや創作活動、話し合いや認知訓練など様々なプログラムを通して、体力づくり、生活リズムの獲得、生きにくさの対処や人との関わり方を学び、ステップアップを目指す場所です。

## にんげん図書館とは？

ふだんあまり触れあうことのできない方々との対話を通して、障害当事者から直接話を聞くことができます。  
30分1クールで少人数のグループになり、まずは最初に「生きている本」が語りかけます。そのあと質問をしながらやりとりをします。

当日のブックリストは裏面をご覧ください。

お問い合わせ

公益財団法人北海道精神保健推進協会  
こころのリカバリー総合支援センター



011-861-6353

お申し込みはこちら

参加したいプログラムや  
にんげん図書館で読みたい  
本をご予約下さい。

