

# ばっくる

BUCきょうと通信

2024年5月号

(第17号)

2024年4月15日(月)  
発行

## 今月号のトピックス

■ 今月のお題「おすすめの本」

■ お知らせ

■ 新メンバー紹介

☆ 紙面デザインリニューアルしました ☆

## 今月のお題 「おすすめの本」

小説、絵本、マンガ、文芸、実用書などなど…。ジャンルや種類は問わず、お気に入りの書籍について教えてください。

おススメと言われると、あれを推したい、でもこれもある、そういえばあれなんか誰でも取っ付きやすいも?!と決められない優柔不断な私!

かなり広く解釈して「新聞、をお勧めしたいと思います。社会情勢や事件も興味深いですが、新刊の紹介、スタミナ料理の作り方など気になる情報の宝庫です。

ペンネーム: S.N.さん

私は、本を全く読まない人なので、好きな書籍と言われても紹介できるものがありません。BUCに通所するようになって、毎日本を読むようになりその中から「対人関係療法でなおす双極性障害」を紹介します。私は躁状態を再発させないために、軽度の「うつ」でいる事が正しいと思っていましたが、それは間違いであると明確に記載されていました。

ペンネーム: K.H. さん

ルノワールは無邪気に微笑む千住博(BUC寄贈図書)当然ルノワールのことが書かれていると想像しますが、これまでの歩み、大切にされてきた価値観や覚悟についてなど、質問に回答する形で書かれています。芸術家の価値感や覚悟に少し触られた様で新鮮で、その人柄や、作品についても興味をもちました。

ペンネーム: T.I さん

古典ですが、S.モーム「人間の絆」がお勧めです。「月と六ペンス」のモームによる自伝的小説。フィリップという若者の職業遍歴、恋愛遍歴...若い人が避けては通れない人生の諸問題が生々しく描かれています。文庫本では2巻に亘る長編で、最初私は、上巻で読み進められなくなり、寝かすこととなりましたが、再開して読み始めると一気に読めました。

ペンネーム: 振り向けば秋 さん

「ぼく、シマエナガ。」という北海道にしかないシマエナガという野鳥の写真集がお勧めです。白くてもふもふの鳥の姿に癒されます。スマホに電子書籍でいれておくと、いつもシマエナガと一緒にです。シリーズで「ゆきのようせい」「空飛ぶ豆大福」もあります。



ペンネーム: MH さん

瀬尾まい『天国はまだ遠く』発病して一度目の休職中に最初に読んだ本です。仕事も人間関係もうまくいかず、会社を辞めて死ぬつもりだった23歳の千鶴。最期を迎えようと辿り着いた山奥の民宿で、民宿の主人・田村との生活の中で疲れをじっくりと癒やしていく物語。自分を大切にしよう、と思わせてくれる一冊です。

ペンネーム: Y.E さん

私のオススメの書籍は「名探偵コナン」です。今年連載30周年を迎えます。一つ一つのエピソードも面白いです。長年に渡り張り巡らされた伏線が綺麗に回収された時は読者の満足感を高めていきます。ただ最近、これからも長く続いていってほしい気持ちと、そろそろ結末をみたいという気持ちが交差しています。

ペンネーム: ペンネームさん

## 「変な家」

一見普通の家に見えるけどある場所に不自然な間取りがある。推理していくと、そこにはとんでもない闇が隠されている、、、。Youtuberの「雨穴」さんが書いた図書「変な家」が映画になって今大ヒット上映中です。他にもシリーズ化されている本全て面白いのでオススメです。

ペンネーム: TTT さん

私のおすすめは上橋菜穂子さんの「鹿の王」です。この小説は架空の国を舞台に2つの物語が並行に進みます。謎の感染症から生き延びた血のつながらない親子の旅の物語と謎の感染症「黒狼熱」が持つ秘密を解き明かそうとする若い医者との物語です。細部まで練り上げられた国の設定がまるで本当にあるかのようでとても面白かったです。

ペンネーム: 豆寿郎 さん

# 「おすすめの書籍」

ミステリーやサスペンスが好きですが、そのジャンルで有名な作家が書く異ジャンル(ヒューマンドラマやスポーツもの、ホラー等)の作品をあえて読んだりします。東野圭吾さんの「天空の蜂」、「恋のゴンドラ」。菅田哲也さんの「武士道シリーズ」「幸せの条件」。赤川次郎さんの「ふたり」、「夜」。伊坂幸太郎さんの「逆ソクラテス」。など、面白いですよ。

ペンネーム: ポンゴレロツンさん

私のオススメの書籍は、「イライラ・怒りをとる技術」(下園壮太著)です。怒りやイライラの根底にあるのは「疲労」。そして怒りが発生したとき、とり急ぎその場でどのように鎮めるか、そのあと感情や記憶のケアを行なうなどして、6つのプロセスで怒りをコントロールする方法がわかりやすく解説されています。

ペンネーム: カンガルーさん

BUCへ通所をし始めて、最初に読んだ課題図書が「最高の睡眠」という本です。普段より睡眠に関して問題を抱えていて、途中覚醒や眠りが浅いなど、解消できる方法はないかと思っていました。こちらの書籍を読んだことで、睡眠のメカニズムなど、以前より知識を得ることができ、普段の生活でも実践してみようと思いました。

ペンネーム: toshi さん

中学国語で読んだ短編小説『少年の日の思い出』です。丁寧に描かれる少年の内側で沸き起こる“憧れ”や“嫉妬”が引き起こす人間関係の絶妙なバランスに飲み込まれる作品です。エーミールが放つ言葉や主人公がとったラストの行動は、当時の自分の心を大きく揺らしました。改めて読み返すと、違った視点や感情を知るきっかけになりました。

ペンネーム: ふたご座流星群さん



おすすめ漫画として「チ。-地球の運動について-」を紹介します。天動説が主流な中、地動説を唱えるものは異端として罰せられる世の中で、大人子供を問わず地動説を信じる者たちの命を落とすことも厭わない強い想い、好奇心が時代を超えて連綿と受け継がれていく様は感動ものです。全8巻、第26回(2022年)手塚治虫文化賞マンガ大賞受賞。

ペンネーム: 青セレナ さん

ジブリで活躍されている、美術監督の男鹿和雄先生の画集が好きです。画集は2巻まであり、わたしは2巻目しか手に入れていないのですが、オススメです！2巻は、「平成狸合戦ぽんぽこ」「もののけ姫」などの背景画が収録されています。優しい色遣いでノスタルジックな風景を描かれていて、画集を開くたびに癒されます。

ペンネーム: I・C さん

私のおすすめの書籍は和山やまさん著「女の園の星」です。女子高教師が教室で犬のお世話をしたり、同僚と飲みに行ったり、学級日誌で繰り広げられるしりとりに翻弄されたり、、、笑える日常がちりばめられたマンガです。何回読んでもクスッと笑えますし、なぜか新たな発見があります。何も考えずにさらっと読めます。おすすめです。

ペンネーム: T.M さん

私のおススメの書籍は「ゆる自炊BOOK」です。初めて買った料理本です。とても簡単でレシピが全部おいしいです。例えば、さばの味噌煮缶に卵と白ご飯をいれて鍋で煮込むレシピなどが載っています。私は献立を考えるのが苦手なので、今は2品同時に作れる料理本を探しています。また教えてください！

ペンネーム: N.T さん

課題図書の「嫌われる勇氣」。前に何度か読んだことがあります。BUCの後半に改めて読んでみると、心に残るフレーズが多くなっていました。BUCに通うなかで、自分を見つめ直すことができたおかげかもしれません。『「人々は自分の仲間なのだ」と実感できれば世界は全く違うものになる』・・・そう思えるように。

ペンネーム: みかん さん

課題図書「イライラ・怒りを取る技術」陸上自衛隊で心理教官をされていた下園壮太氏の本です。本書では怒りという感情を「自分の警備隊長」と呼び、敵の攻撃から守ってくれるものだという比喻表現がされています。彼の声聞いた上で感情の正しいケア、怒りの対処プロセスを踏むと怒りにくい体質になっていくそうです。なるほど。。

ペンネーム: そらジローさん

私のおススメの本は「病気を治す感情コントロール術」です。とにかく病氣と闘おうとしないことが治すためには必要で、否認、受容、感謝の3ステップを踏むこととされています。なぜなら、病氣は「敵」ではないからです。自分を守るために、むしろ「味方」なのです。闘うことをやめると、その瞬間から、人間本来が持っている自然治癒力が発揮できます。

ペンネーム: H.H さん

# 「おすすめの本」

私のおすすめの書籍は、松本清張の長編推理小説です。中でも「ゼロの焦点」は、読み応えのある一冊です。私が幼い頃、父親が面白そうに読んでいたのを覚えていて、私も読んでみたところ、すっかりハマってしまいました。次々と事件が展開し、意外な結末を迎えるところが、読んでいてハラハラさせられて面白いです。

ペンネーム: Y.K さん

漫画の「Giant Killing」が好きです。主人公は、達海猛35歳、職業サッカー監督(元日本代表)。現役時代も監督になってからも、好物は「番狂わせの大物喰い=ジャイアントキリング」。監督目線のスポーツストーリーで、従来の根性論や夢物語で片付ける漫画とは異なる視点に加えて、サッカーの戦術についても勉強になるのでお勧めです。

ペンネーム: 大食い youtuber さん

私のおすすめの書籍は「スタンフォード式最高の睡眠」です。睡眠についてのメカニズムを説明した上で、日常で行える実践方法の紹介があり、なぜこれをするかという部分を理解した上で取り組める一冊となっています。ベストな実践方法と、忙しくて時間が取れない場合はこうしたらよいという方法もあり、とても参考になりました。

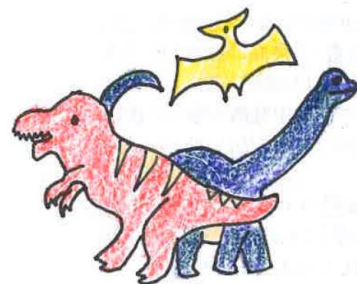
ペンネーム: ジョージさん

好きな本は沢山あるのですが、おすすめとなるとまた難しいですね。悩みましたが、今回は私が小さい頃大好きだった本をおすすめしようかと思えます。「いつでも会える」(菊田まりこ/著)という絵本です。大好きな飼い主と死別したわんちゃんが主人公です。瞼の裏でいつでも会えるという主人公に、寂しがりな私は随分励まされたことを思い出しました。

ペンネーム: M.T さん

ジュラシックパークの原作です。恐竜のDNAをどう復活させ、育てていくのか、科学者の意気込みだけでなく、それを狙い利用しようとする野心家たちの思惑が絡み合い、手に汗握る展開でした。文庫本で上下ありますが、一週間で読み切りました。映画を見ているので、より映像が浮かんできた影響もあるかと思いますが、いや〜。面白かった。

スタッフ市田さん



T.T

私のおすすめの本は、「神様のポート」江国香織著、「キッチン」吉本ばなな著です。どちらも恋愛と喪失を扱った小説です。そんなにしんみりせずカラッと読めます。風景の描写がきれいなと、食べ物の描写が美味しそうなので印象に残ります。好きな本を何度も読みたくなるたちで、中学生の頃からくり返し読んでいます。

スタッフ横山さん

私のおすすめの書籍は「違いをあらわす基礎日本語辞典」です。この本はメンバーさんに紹介してもらった本ですが、「ごくわずか」「ほんのわずか」など、よく使うけど、違いは何なのか、どの場面で使うのが正しいのかが数多く紹介されています。この本を読んで、正しい場面で使えている感覚はありませんが、なるほどと納得しながら読める1冊です。

スタッフ松田さん

生活ネタです。伊予部紀子著「スーパー主婦の直伝スゴ技!」「スーパー主婦のスゴ家事術」が好きです。10年以上前のNHK「あさイチ」の人気特集をまとめた本です。テレビだけではない、あまりピンと来ないかもしれませんが、生活に疲れている時に読むとちょっと元気になりやる気がわきます。

スタッフ森 さん

樺沢紫苑著「精神科医が見つけた3つの幸福」を紹介します。この本は、人は何があれば幸せを感じるができるか、について比較的シンプルに書いてあります。多くの方が納得でき、また誰にでもできるけど忘れがちなことに気づかせてくれる一冊です。比較的、気軽に読める本でもあり、おすすめです。

スタッフ藤井さん

今回は真面目な話になってしましますが、疲れている時に思い出すのは、「セルフコンパッション」の本です。今は自分を癒すときだ!癒してもいいよと心の中で自分に声をかけています。頑張りすぎずに、元気に働き、プライベートも楽しむためのコツになっています。訳本なので少し読みづらいですけど、読み終わるとスーと身体の力が抜けました。

スタッフ南堀さん

私のおすすめの書籍は「精神系のくすり」という本です。私は精神科の薬に対して、難しいイメージを持っているのですが、薬について分かりやすく書いていて、導入本として良いな、と思います。ただ、皆さんにおススメかと言われると、微妙な感じもありますが…。今後、もし医療の道に進まれる方がいたら、おススメしたいと思います!

スタッフ北川さん



## 新メンバー紹介

今月は 13 名のニューフェイスさんたちに自己紹介を書いていただきました。よろしくお願ひします！

ペンネーム： ぴ府民さん

こんにちは！ぴ府民です。  
講座で「原始人と現代人の違いを考えましょう」みたいなコーナーがあったのですが、切り口が自分にとって斬新すぎました。最近は何つぶしにYoutubeを眺め、原始人の気持ちになっています。

ペンネーム： ドラきち

家には60cmと45cm水槽が2つあり、アクアリウムを楽しんでいます。45cm水槽は、コリドラス専用で、ほとんど泳がずに底でのんびり休憩しているのを見て癒されています。

ペンネーム： カンガルー

京都市のとなりの長岡京市に住んでいる今年？回目の年男です。ちかごろ、だんだん暖かくなってきたせいかとても眠りが気持ちいいです。

ペンネーム： K.W

趣味は旅行です。おすすめは中国の四川省です。本場の麻婆豆腐が辛くておいしいです。成都ジャイアントパンダ繁殖研究基地では赤ちゃんパンダを見ることができ癒されます。

ペンネーム： Toshi

滋賀県在住です。もう少し行けば三重県とかなり辺鄙なところからBUCに通所をしています。職場が京都市内ということもあり、京都についてもっと知識を得るべく、京都検定の3級を取得しました。

ペンネーム： 青セレナ

京都府出身です。妻と子供(5歳)と3人家族です。休日はひたすら子供と遊ぶかYouTubeを観ています。近頃、子供のしゃべりが達者になってきて、日々驚いている毎日です。

ペンネーム： t.t

初めまして！3月からBUCに通い始めました。今は休まず通う事を目標にして1歩1歩復帰を目指しています。趣味は散歩をしながら周りの景色を楽しむ事で、毎月御朱印集めもしています。よろしくお願ひします。

ペンネーム： Y.E

大学から京都に住んでいます。趣味は読書、映画鑑賞、ゴルフです。ラーメンが大好きで、あっさりからこってこってまで、たくさん食べてきました。西院の「鶏谷」、一乗寺の「びし屋」がおすすめです。

ペンネーム： MOW

和歌山県出身です。最近の趣味は軽めのサイクリングで琵琶湖沿いを走っています。浅く広く、色々としたくなる性格で好奇心はあるほうだと思います。よろしくお願ひします。

ペンネーム： S.K.

鳥取生まれ京都市住みです。  
ここに来る前はプログラム関連の仕事をしていました。  
余暇は、ゲーム、YouTube、漫画、カラオケ、麻雀、などを楽しんでいます。  
よろしくお願ひします。

ペンネーム： H.T

社会人になってから京都に住み始めました。趣味は釣りです。自分で釣った魚を捌いて食べるのは嬉しさも相まってとても美味しいです。船から見る朝日がとてもきれいで気持ちよく、解放感があるのでオススメです。

ペンネーム： てげてげ

宮崎県出身、関西在住歴・四半世紀です。  
いま、断捨離にハマっています。最終目標は来年小学校に入学する子どもの部屋を作ること。  
宮崎県民のモットー・てげてげ(適当)を忘れず、無理せずやっています。

市田忍 (作業療法士)

4月1日から常勤で勤務しています。子どもの頃から茄子が苦手でしたが、ここ数年で串揚げや天ぷらが食べられるようになり、先日は麻婆茄子に挑戦できました。自分の進化に感動してます。

## お知らせ

### YouTube チャンネルのご案内

BUCでは、通所者のご家族や、通所を検討されている方々にBUCでの活動内容を知っていただく為にYouTube チャンネルをご用意しております。興味のある方は右の二次元バーコードからご視聴できます。是非ご覧ください。



バックアップセンター・きょうと  
YouTubeチャンネル