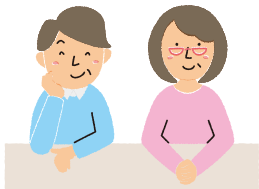




全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている「がんの相談窓口」です。がんの診断から治療、その後の療養生活さらには社会復帰と、生活全般にわたって疑問や不安を感じたとき、どなたでも無料で利用できます。ひとりで悩まず、気軽に「がん相談支援センター」にご相談ください。



「がん情報ギフト」プロジェクトでは、全国の皆さまからの寄付で、国立がん研究センターが発行する冊子などを公共図書館に寄贈しています。がん情報ギフトを設置している図書館は、下記より探すことができます。

https://www.ncc.go.jp/jp/d004/donation/ganjoho_gift/030/index.html

がんになってもあわてず、必要な情報を得て、自分らしく生活できる社会を実現するためにぜひご利用ください。



調べものは図書館へ

図書館には、がんに関する基本的な本から仕事やお金にまつわる本、闘病記など様々な本があります。取り寄せもできますので、まずはぜひ、お気軽にお近くの図書館へ。

調べもの相談

皆さまの調べもののお手伝いをする“調べもの相談（レファレンス）サービス”もあります。
※資料・情報提供のみ。診断、治療、くすりの判断、医療上のアドバイスは行いません。

お住まいの地域の図書館を調べるには
「東京の公立図書館情報」



よりくわしくお調べになりたいときには
東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）へ



東京都がんポータルサイト

東京都福祉保健局によるがん情報を集約したサイトです。
こちらもあわせてご活用ください。

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal/



東京都内のがん診療連携拠点病院がん相談支援センターのリスト

国 地 点 病 院	東京都立駒込病院	tel:03-6311-6891 (直)	国 地 点 病 院	日本大学医学部附属板橋病院	tel:03-3972-0011 (直)
	がん研究会有明病院	tel:03-3570-0419 (直)		青梅市立総合病院	tel:0428-22-3191 (代)
	東京慈恵会医科大学附属病院	tel:03-5400-1232 (直)		東京医科大学八王子医療センター	tel:042-665-5611 (代)
	国家公務員共済組合連合会 虎の門病院	tel:03-3588-1171 (直)		東海大学医学部付属八王子病院	tel:042-639-1111 (代)
	順天堂大学医学部附属順天堂医院	tel:03-5802-8196 (直)		独立行政法人国立病院機構 災害医療センター	tel:042-526-5613 (直)
	東京大学医学部附属病院	tel:03-5800-9061 (直)		武蔵野赤十字病院	tel:0422-32-3111 (代)
	東京医科歯科大学病院	tel:03-5803-4008 (直)		杏林大学医学部付属病院	tel:0422-47-5511 (内 2030)
	日本医科大学付属病院	tel:03-5814-6749 (直)		東京都立多摩総合医療センター	tel:042-323-5263 (直)
	聖路加国際病院	tel:03-5550-7098 (直)		公立昭和病院	tel:042-461-0052 (代)
	東京都立墨東病院	tel:03-4461-6272 (直)		国立がん研究センター中央病院	tel:03-3547-5293 (直)
	NTT東日本関東病院	tel:03-3448-6280 (直)	国 地 点 病 院	東京女子医科大学附属立医療センター	tel:03-3857-0111 (代)
	昭和大学病院	tel:03-3784-8775 (直)		社会福祉法人三井記念病院	tel:03-3862-9252 (直)
	東邦大学医療センター大森病院	tel:03-3762-4151 (代)	都 地 点 病 院	国際医療福祉大学三田病院	tel:03-3451-8121 (代)
	独立行政法人国立病院機構 東京医療センター	tel:03-3411-0111 (代)		東京都済生会中央病院	tel:03-3451-8211 (代)
	日本赤十字社医療センター	tel:03-3400-1311 (内 2237)		東京新宿メディカルセンター	tel:03-3269-8137 (直)
	慶應義塾大学病院	tel:03-5363-3285 (直)		順天堂大学医学部附属練馬病院	tel:03-5923-3247 (直)
	国立研究開発法人国立国際医療研究センター病院	tel:03-3202-7181 (代)		日本医科大学多摩永山病院	tel:042-202-8578 (直)
東京医科大学病院	tel:03-3342-6111 (内 63723)	東京慈恵会医科大学附属第三病院		tel:03-3480-1151 (内 3562)	
帝京大学医学部附属病院	tel:03-3964-3956 (直)				

がん相談支援センター長にきく『人生に向き合う』ブックリスト

発行元 東京都がん診療連携協議会相談・情報部会 担当者連絡会図書館連携チーム，国立研究開発法人国立がん研究センター 発行日 2021年度（2022年2月）

本ブックリストは公益財団法人正力厚生会の医療機関助成により作成・配布を行っています

がん相談支援センター長にきく

『人生に向き合う』ブックリスト

『人生に向き合う』をテーマに、がん相談支援センター長^{※1}が大切にしたい本を選定しました。今までのこと、これからのこと、大切にしたいこと…考えるきっかけになればとの想いでお届けします。皆さまの生活の彩になることを願っています。

※1 がん相談支援センター長に準ずる方の選書を含みます



種を蒔く人になりなさい

樋野興夫

いのちのことば社 978-4-264-04035-4

国立研究開発法人国立がん研究センター
がん対策研究所 事業統括 医師

若尾 文彦

がん哲学外来の樋野興夫先生の著作。聖書からアンパンマンまで、幅広いエピソードにより、多ストレス社会の中で大きな困難に直面し、生き辛さを感じている場合でも、心豊かに過ごすためのヒントが見つかります。

行った気になる世界遺産

鈴木亮平

ワニブックス 978-4-847-08312-9

東京都立駒込病院 患者サポートセンター長
(がん相談支援センター長) 歯科医師

山内 智博

題名から、実際に行っていないのにどんな内容なのだろうかと疑問がりましたが、なんとその場の風景がイメージできるような内容でした。吸い込まれるような描写で、是非訪れてみたいと思わせる一冊でした。

アルジャーノンに花束を（新版）

ダニエル・キイス（小尾美佐 訳）

早川書房 978-4-150-41333-0

東京慈恵会医科大学附属病院
がん相談支援センター主査 看護師

紙屋 友紀

知的障害をもつチャーリーが知能向上手術を受け体験する事を自身の語りで描いていく小説。人間・人格・成長・愛・幸せ・倫理等読むたび新たなことを教えてくれた1冊。読む人により違った感動を味わえる本です。

夜と霧

ドイツ強制収容所の体験記録（旧版）

ヴィクトール・E・フランクル（霜山徳爾 訳）

みすず書房 978-4-622-00601-5

国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 副院長・
消化器外科（下部消化管）部長・がん総合診療部長 医師 黒柳 洋弥

言わずと知れた名著ですが、読んだのは高校生の頃で、人間の精神性の重要さが強く印象に残っています。「どんな状況にも意味はあり希望は捨てないこと」、ものすごく浅い理解ですね。もう一度読んでみようっと！

岳物語

椎名誠

集英社 978-4-087-49490-7

順天堂大学医学部附属順天堂医院
がん治療センター センター長 医師 加藤 俊介

一人暮らしを始めた学生時代、父親になってからも読みました。椎名誠さんの長男の岳少年の成長していく過程を父親目線で書いた私小説ですが、些細な日常がとても愛おしくて大切だと思わせる一冊でした。

ライオンのおやつ

小川糸

ポプラ社 978-4-591-16002-2

順天堂大学医学部附属順天堂医院
臨床心理士 高橋 啓示

本に詳しい患者さんから教わって読みました。目で見えて楽しんで、匂いをかいで、味わって。誰かに触れて、触れられて。私たちの生きる世界は、たくさんの味わい深い体験に包まれているのだと感じられました。

『人生に向き合う』ブックリスト



内臓とところ

三木成夫

河出書房新社 978-4-309-41205-4

東京大学医学部附属病院
がん相談支援センター長 医師

野村 幸世

受精卵から分裂、成長する過程で生命の進化の過程を経て、「人」が生まれてくることが丁寧に解説されています。「いのち」をミクロの視点で考え、自分も「いのち」の1つと思えるような本です。



おしっこちょっぴりもれたらう

ヨシタケシンスケ

PHP研究所 978-4-569-78778-7

東邦大学医療センター大森病院
がん相談支援センター 相談員 看護師

祖父江 由紀子

もれたらう君は悩んでいます。彼のように同じことで悩んでいる人を探したり、身近な人に伝えたり、がん相談で話たりすると新たな発見があるかもしれません。純粹に可愛い絵にほっこりするものお勧めです。



火の鳥 全巻

手塚治虫

角川書店(全13巻セット) 978-4-871-18791-6
朝日新聞出版(1巻) 978-4-022-14022-7
朝日新聞出版(全12巻セット) 978-4-023-32062-8

東京大学医学部附属病院
がん相談支援センター長 医師

野村 幸世

生命誕生から人に至る進化や、それぞれの生命について様々な視点で描かれ、過去・現在・未来にわたって「どう生きるのか」が問われる内容です。



心のざわざわ・イライラを消す がんばりすぎない休み方 すき間時間で始めるマインドフルネス

荻野淳也

文響社 978-4-866-51050-7

東京医科大学大学院
がん相談支援センター長 看護師

本松 裕子

考えなくてはならないことが多く、気持ちに余裕がない時、「ちょっと疲れたかも」と思うことが増えてきた時など、マインドフルネスをもとに日常生活でできるちょっとした取り組みについて紹介されている本です。



すき好きノート

安野光雅／谷川俊太郎

アリス館 978-4-752-00591-9

日本赤十字社医療センター
がん診療推進課長 看護師

関根 光枝

大人も子どもも谷川俊太郎と共に自分の好きなものを思い描くことができる不思議な本です。気持ちががっかりしてしまったとき、自分の好きな何かをもう一度思い出し、前を向く力にしてみてもどうでしょう？



私の親鸞

孤独に寄りそうひと

五木寛之

新潮社 978-4-106-03874-7

聖路加国際病院
院長(相談支援センター長) 医師

石松 伸一

仏教の内容かと思っていましたが、実際には五木さんが人生を通じて親鸞の生き方に疑問や共感を持ったことが語り調で書いてあり読みやすいです。個人的には当院のキリスト教との經典の共通点など興味深く読みました。



ポケット詩集

田中和雄 編

童話屋 978-4-887-47003-3

慶應義塾大学病院
腫瘍センター副センター長 医師

浜本 康夫

人生に迷ったときに手に取る書籍は様々です。しかし病気で心境が不安定で集中困難な場合には難解な内容より珠玉な「ことば」が心に刺さり精神を安定に導きます。名前の通りポケットに入り読み返しくなる詩集です。



がんサバイバーの毎日ごはん

千歳はるか

小学館 978-4-093-10883-6

NTT東日本関東病院
がん相談支援センター がん相談支援センター長

澤田 晃暢

がんサバイバーにとって食事が苦痛になることもあります。この本は、身近な食材を使い短時間で作れるレシピばかりです。食生活を充実することによって、前に進むきっかけにもなるかもしれません。



おじいちゃんがおばけになったわけ

キム・フォップス・オーカソン 文／エヴァ・エリックソン 絵
(菱木晃子 訳)

あすなろ書房 978-4-751-52278-3

東京医科大学病院
総合相談・支援センター長 医師

石川 孝

死んだはずのおじいちゃんが孫のエリックの所へ毎晩やってきて、思い出と一緒に思い出することでエリックに別れの挨拶に来た事を悟ります。悲嘆の中にある小さい子どもが乗り越えていくグリーフケアのお話です。



がんでも歩こう！

キャンサージャーニーを豊かにする運動のすすめ

大島和也；岩瀬哲 他

日経メディカル開発 978-4-931-40096-2

帝京大学医学部附属病院 帝京がんセンター
がん相談支援室長 がんゲノム医療支援室室長 医師

渡邊 清高

この本を読むことで、がん患者さんが生活の質（QOL）を維持し、いきいきと快適に楽しく過ごすために、「歩く」ことの意義を改めて考えていただく機会になればと願っています。



代替医療解剖(新潮文庫)

サイモン・シン、エツアート・エルンスト(青木薫 訳)

新潮社 978-4-102-15976-7

日本大学医学部附属板橋病院
がん相談支援センター長 医師

櫻井 裕幸

世の中で知られている代替医療(鍼・ホメオパシー・カイロプラクティック・ハーブ療法・霊的療法・風水など)について科学的根拠に基づき解説されている。健康を守るために基本的な情報として知っておきたい。



そして、バトンは渡された

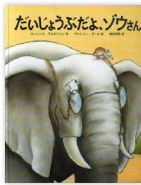
瀬尾まいこ

文藝春秋 978-4-167-91554-4

独立行政法人国立病院機構 災害医療センター
地域医療連携室 医療ソーシャルワーカー

沓澤 美紀

幼くして実の母親を亡くし、育ての親も結婚と離婚を繰り返したため、次々と親が変わる環境で育った優子。主人公の成長や、親子の日常のやり取りが温かい目線で描かれ、家族とは何かを考えさせられた。



だいじょうぶだよ、ゾウさん

ローレンス・ブルギニョン 作／ヴァレリー・ダール 絵
(柳田邦男 訳)

文溪堂 978-4-894-23438-3

武蔵野赤十字病院
臨床心理士 公認心理師

菊池 陽子

大切な人の死は受け入れがたい。相談にのる立場にあっても、ともしれば目をそむけなくなる時がある。年老いたぞうの死を受け入れていく幼いねずみの成長は、現実を受け入れていく人の力を思い出させる。



岳(全18巻、他)

石塚真一

小学館 978-4-091-87571-6

杏林大学医学部付属病院
がん相談支援センター 副院長 看護師

首藤 祐子

私が登山を始めてから出会った漫画です。山岳救助を題材としており、映画化もされています。主人公の島崎三歩さんがどんな時でも最善を尽くす姿がとても素晴らしいです。命を大事にしたいと思わせてくれる漫画です。



私の四つのお願い

箕岡真子

ワールドプランニング 978-4-863-51035-7

東京都立多摩総合医療センター
がん相談支援センター長(副院長) 医師

芝 祐信

この冊子は、重い病気で自分の意思が伝えられなくなった時、自分自身の意思を表明するのに役立つと同時に、ご家族をはじめ、あなたの親しい人々、医療介護担当者にとって判断の助けとなる「道しるべ」を提供します。



がん六回 人生全快

現役バンカー16年の闘病記

関原健夫

朝日新聞社 978-4-022-57642-2

公立昭和病院
院長 医師

上西 紀夫

思いがけない「がん」の告知、そして再発、さらには突発的な心臓発作、これらに対して何回もチャレンジして乗り越えてこられた一人の銀行家の物語です。病気の知識への探求と粘り強い姿勢は大いに参考になると思います。



このあと どうしちゃおう

ヨシタケシンスケ

ブロンズ新社 978-4-893-09617-3

社会福祉法人三井記念病院
緩和ケア科 科長 医師

江川 健一郎

これからのことをどどんん考えていたら、いつの間にか、だいじな「いま」がみえてくる。いつも傍らにおいて読み返したい本です。



イノベーション・オブ・ライフ

ハーバード・ビジネススクールを巣立つ君たちへ

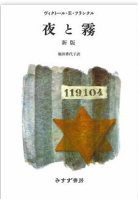
クレイトン・M・クリステンセン 他(櫻井 祐子 訳)

翔泳社 978-4-798-12409-4

国際医療福祉大学三田病院
医療相談・緩和ケアセンター・がん相談支援センター長 医師

林 和

「Thinkers50」で第1位を獲得したクリステンセン教授の最終講義。最高の人生を生き抜くヒントに、「自分の人生を評価するものさしは何か？」という問いに自信をもって答えられるきっかけになる一冊です。



夜と霧(新版)

ヴィクトール・E・フランクル(池田香代子 訳)

みすず書房 978-4-622-03970-9

東京都済生会中央病院
がん相談支援センター長代理 事務

阿部 正

以前、これ以上ないタイミングで読みました。迷っているとき、決断すべき時、悲しみのどん底にある時、そんな時に読んでほしい本です。読んだ後に余韻が残り、本の中の世界、映像となった景色が離れられません。



がんになった親が子どもにあげられること

大沢かおり

ポプラ社 978-4-591-15798-5

日本医科大学多摩永山病院
がん拠点病院運営委員会委員長 医師

横山 正

子どもを持つ親ががんと診断され、子どもにそれを伝えるか否か、伝えるとしたらどのように、周りはどうサポートすればいいのか。子どもの持つ力を信じ、みなさんの肩の荷を軽くするヒントが詰まっている一冊です。