

就任のごあいさつ

公益社団法人 認知症の人と家族の会
代表理事 鎌田 松代



6月10日の第14回総会で代表理事に選任されました鎌田松代です。どうぞよろしくお願いいたします。
「家族の会」が結成され43年の経過の中で、認知症に関わる人や関心を持つ方は本当に増えました。先の国会で成立した「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」は法律によって認知症施策を進める理念的なことを示し、認知症への取り組みへの方向を定め、国や自治体の歩みを大きく前進させる法律ととらえています。その中では当事者の参画が謳われています。「聞きました」ではなく、聴き、一緒に考え創りだしていくことが共生社会の実現と考えます。

このように社会は変化してきましたが、活動の三本柱である“つどい”会報、電話相談でのピアサポート（励まし、助け合い）は原点でありこの活動があるから私も救われました。時代の流れの中でICT（情報通信技術）とともに歩むことは必要です。また当事者の声を社会や国に届けたいと、当事者の現状は知られていきません。調査研究からの介護実態や会報での声、さまざまな委員会、要望書などで発信していきましょう。会員となっていていただき認知症への仲間の輪を大きくしていくことも活動の原点です。

認知症を治す治療薬の出現に向けて、疾患修飾薬の承認は「治りたい」「治したい」の思いに大きく近づいていきます。その治療の対象者は限られています。私たちは認知症と診断を受けた方々だけでなく、認知症ではないその前段階の軽度認知障害（MCI）、そのもう一つ前の認知機能低下を自覚しているが日常生活には支障のない検査でも異常のない状態の主観的認知障害（SCI）なども視野においた活動が必要です。

認知症になって安心して暮らせる社会、認知症とともに生きる社会に向けて一緒に、話し合いを大事にしながら活動を進めていきます。

最後に自己紹介をいたします。

今から42年前に看護師で勤務していました大学病院を、当時は嫁が介護するものと親族も私も思っており義父の介護で離職しました。デイサービスやヘルパーもショートステイもない時代です。脳内出血で左半身麻痺となり高次脳機能障害も患った義父でした。そのうち昼夜逆転し義母と夫と私の3人はその関係性の中でごくしゃくし、明日を考えることもできない日々でした。そんな時に近所の人話を聞いてくれるようになり、友人は「人には苦労は同じだけある、早く苦労した分、楽しい時も早くくるよ」と。明日や未来が見え、「今日も何とか一日過ごせた。よかった」を積み重ねていけばいいと思えるようになりました。話せて共感してくれる人の存在のありがたさを知りました。その後、田舎の両親、京都の義母がアルツハイマー型認知症を患いました。義父の介護の時とは違い介護保険サービスがあり、介護離職せずに遠距離介護もできました。

専門職で介護者、働きながらの介護が増えています。多様な認知症の人・介護家族へのピアサポートで本人も介護者も自分の人生が歩めるそんな社会の実現を目指していきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

Contents

2023 July



就任のごあいさつ.....2	「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」 成立にあたって.....12
2023年度総会報告.....3	新・世界の情報 東海林 幹夫.....13
支部交流会・分科会報告.....4-5	早期アルツハイマー病新薬への期待.....13
日本認知症ケア学会作文コンクール 2023 優秀賞作品.....5	いきいき「家族の会」一まちでもむらでも 福島県/石川県.....14
多様な認知症の今とこれから④ 和田 健二 認知症を発症するまでの経過は?.....6-7	地球家族パートII.....15
本人登場 私らしく仲間とともに(213) 静岡県支部 三浦 繁雄さん.....8	賛助会員/業務日誌/事務局ほっとコーナー.....15
“つどい”は知恵の宝庫(195) 経済的な不安が大きく、自分の老後が心配です.....9	鎌田松代代表の日日是好日①.....16
会員さんからのご便り.....10-11	編集委員の窓.....16
	メールマガジンの配信について.....17
	各地のつどい.....20

多様な認知症の

今とこれから

全12回

認知症施策推進大綱では「進行を緩やかにする」「なるのを遅らせる」という意味で予防の取り組みが進められています。早期診断や対応のための気づきも重要視されていますが、自覚はもちろん家族や職場、友人等周囲の理解がないと見過ごされがちになります。今回は発症までの経過という視点で、見聞きすることが多い軽度認知障害と聞き慣れない方もいると思いますが主観的認知機能低下について、和田健二先生からお話をいただきます。

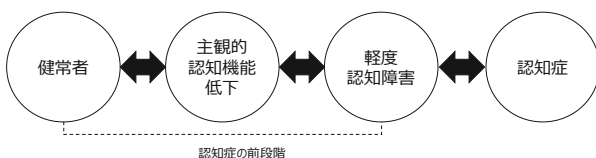
第4回 認知症を発症するまでの経過は？

川崎医科大学認知症学主任教授 和田 健二

「認知症の人と家族の会」のみなさま、はじめまして。川崎医科大学の和田と申します。このたび、認知症の前段階について紹介する機会をいただきましてありがとうございました。認知症を発症するまでの経過としての軽度認知障害や主観的認知機能低下について解説したいと思います。

●健常でも認知症でもない時期!?

認知症の早期診断への関心が高まるにつれ、早期診断は必ずしも容易ではないことが明らかになってきました。多くの認知症は緩徐に進行するために「健常」とはいえないけれども「認知症」とも診断しえない時期が存在するからです。



●認知症の前段階としての軽度認知障害

1990年半ばに、①認知機能は正常でもないが認知症でもない、②認知機能低下がある、③日常生活は保たれた状態にある高齢者を追跡したところ、年率12%の高い割合で認知症やアルツハイマー型認知症へ進展することが報告され、軽度認知障害(Mild

Cognitive Impairment;MCI)という概念が提唱されました。当初はアルツハイマー型認知症の前段階を示す状態に焦点を当てられ、記憶障害を主症状にした概念でした。その後、注意力、実行機能、言語機能、視空間機能などのさまざまな認知機能の低下による症状(表1)も含めるようになり、今では、一つの疾患ではなく血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などあらゆる認知症の前段階にも使用されるようになりました。原因疾患がアルツハイマー病の場合には「アルツハイマー病による軽度認知障害」と呼んでいます。

表1 代表的な軽度認知障害の症状

- 記憶力：出来事を覚えていない、同じことを何度も聞く
- 注意力：物事に集中できない、ミスが多い
- 実行機能：計画・実行、段取りが困難、物事を整理整頓できない
- 言語機能：言葉が出てこない、人の話が理解しにくい
- 視空間認知機能：道順を覚えられない、物体を見分けにくい

65歳以上の高齢者の15~25%が軽度認知障害の状態にあり、1年間で1,000人あたり20~50人が新たに軽度認知障害の状態になると報告されています。全国認知症有病率調査(2012年)では、認知症高齢者は462万人と報告されましたが、軽度認知障害の状態にある高齢者も400万人と認知症の人とほぼ同程度と報告されています。

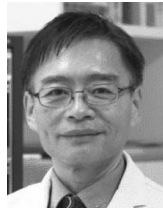
軽度認知障害の診断は、認知機能検査とともに日常生活の状況を確認した上で判定します。前者については、認知機能検査の得点が年齢と教育歴を考慮した上で平均点より1～1.5標準偏差(SD)下回ることを基準にしています。後者については、軽度認知障害(DSM-5)は「請求書を支払う、内服薬を管理するような複雑な手段的日常生活活動は保たれるものの、以前より大きな努力、代償的方略、または工夫が必要であるかもしれない」状態で、「複雑な手段的日常生活動作に援助を必要」な状態である認知症(DSM-5)と日常生活動作の状態とで区別されています。

軽度認知障害から認知症への進展(コンバージョンといいます)は、専門医機関での追跡調査で年率10%程度と報告されています。軽度認知障害と診断された10人のうち1年後には1人、2年後にはもう1人と年間に1人ずつ認知症へ進展し、5年間で半数の人が認知症へ進展する確率となります。ただし、軽度認知障害は一方向的に認知症に進展するばかりではなく、健常の状態に戻る(リバージョンといいます)ことがあり、年率で16～41%と報告されています。

認知症の治療薬に脳内アセチルコリンを増強するコリンエステラーゼ阻害薬がありますが、軽度認知障害から認知症への進行を抑制する効果は確認されていません。イチョウ葉エキスやビタミンなどのサプリメントの予防効果も確認されていません。軽度認知障害や認知症の発症には糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病や身体活動、栄養、睡眠、喫煙などの生活習慣が関連していますので、生活習慣病の管理とともに適度な運動、社会参加、適切な食事や睡眠、禁煙など生活習慣の改善が推奨されています。

早期アルツハイマー病を対象とした抗アミロイドβ抗体薬の研究の成果が報告されていますが、早期アルツハイマー病にはアルツハイマー病による軽度認

プロフィール



和田 健二

川崎医科大学認知症学主任教授

平成4年鳥取大学医学部卒。鳥取大学脳神経内科を経て平成31年より川崎医科大学認知症学主任教授に就任。日本認知症学会理事、日本神経学会「認知症疾患診療ガイドライン作成委員会」委員長を務める。

知障害が含まれています。

●軽度認知障害の前段階としての主観的認知機能低下

健常から軽度認知障害に進行していく過程のなかで主観的認知機能低下(Subjective Cognitive Decline:SCD)と呼ばれる時期があります。もの忘れを自覚しているものの客観的には認知機能低下を認めない状態で、認知機能検査の得点はほぼ正常範囲内です。

もの忘れの自覚症状がある人は軽度認知障害や認知症になりやすいのでしょうか？自覚症状の有無で比べると、自覚症状のある人は軽度認知障害や認知症への将来的に進展する割合が有意に高かったという報告があります。もの忘れを自覚している人が今すぐに認知症を発症するわけではありませんが、平均では認知症を発症する10年前に自覚的もの忘れが出現するといった報告があります。もの忘れの自覚もごく早期の症状の一つと考えられています。

認知症を発症するまでには長い年月を要し、主観的認知機能低下や軽度認知障害の時期を経て認知症を発症することを説明させていただきました。みなさまの正しい理解につながれば幸いです。

次月号は、厚東知成先生(稲城台病院認知症疾患医療センター)の「若年性認知症、これまでとこれから」です。

本人登場

私らしく
仲間とともに
No. 213

静岡県支部 **三浦 繁雄**さん (66歳)



三浦さんは静岡県牧之原市に住んでいます。
2015年8月から治療を始め、8年目です。レビー
小体型認知症・軽度認知障害(MCI)の状態です。
日本認知症本人ワーキンググループに所属し、各
地で講演活動、県の認知症希望大使も務めるなど、
活躍中です。三浦さんからいただいた原稿をそのま
ま紹介します。

(編集委員 松本律子)

● 多くの仲間と会い、新たな仕事に挑戦

2018年に心労で勤めていた会社を退職した矢先の6月、日本認知症本人ワーキンググループのイベントに出席し、多くの元気な仲間に出会い、そこから私にもできる仕事をもう1度探してみようと思いました。

単純な肉体労働を探し、お米屋さんで雇われ2年5ヶ月精米作業で働くことができました。

今は、ほとんど毎日朝寝・昼寝・夕寝・夜寝をしています。フェイスブックで元気な様子を投稿しているので活動的な生活をしていると誤解されています。

● 各地で講演活動～県の認知症希望大使に就任



講演会で発言中(右端)

お米屋さんで働き始める前後から、名古屋に集まる人たちと出会い、人前で発信をする機会を持ちました。2018年10月に名古屋、11月に岐阜、2019年3月には静岡県内・藤枝、6月には浜松から話す機会を頂き、7月から静岡県のピアパートナーを委嘱され、2020年9月から認知症希望大使を委嘱されました。県の希望大使を務めて3年、今期も継続してやっています。

● 新たな取り組み「かけこまち七間町」

今年4月から新たな取り組みを始めました。「認知症のある人と共に歩むオープンスペースかけこまち七間町」という本人発信のオープン作戦会議を、毎月第2日曜日の13:30～15:30、静岡市の繁華街の一角「かけこまち七間町」で主宰しています。認知症は隠す病気でも、こっそり話す病気でもありません。認知症当事者が主導で集まった人たちと一緒に活動して行きたいと思います。

● 「認知症の人と家族の会」に一言

最後に一言、辛口です。私は「認知症家族の会」だったら入会していませんでした。2006年、会名を変更したなら、それに見合った認知症当事者と共に歩む略称を使ってください。全国に障害家族会は沢山あります。しかし、障害当事者と共に歩むと冠した家族会は「認知症の人と家族の会」だけです。方向を間違わないためにも略称は「人と家族の会」として頂ければと考えます。

私たちは、共に歩んでいきましょう。ただし私が陥る可能性があるパターンリズムを回避するためにも、あくまでも互いに尊重し合える関係を築いていくことを大切にしたいと思います。



新井平伊先生(左)とツーショット

情報
コーナー

● 本人交流の場 (詳細は各支部まで)

北海道●8月7日◎13:15～15:30

本人のつどい→かでの2.7

宮城●8月3日◎・17日◎10:30～15:00

「翼」→仙台市泉区南光台市民センター

山形●8月23日◎13:30～15:00

「なのはな」→さくらんぼカフェ

埼玉●8月26日◎13:30～15:30

若年のつどい→飯能市市民活動センター

千葉●8月27日◎13:00～15:30

本人家族交流会→県社会福祉センター

神奈川●8月27日◎11:00～15:00

若年性よこはま南部つどい→本郷台駅前ケアプラザ

新潟●8月19日◎13:30～16:00

若年性つどい→新潟市総合福祉会館

岐阜●8月5日◎13:30～15:30

あんきの会→土岐市文化プラザ

静岡●8月8日◎10:00～12:00

すぎなの会→富士市ロゼシアター

和歌山●8月20日◎13:30～15:30

若年性交流会→ひかりサロンリゅうじん

岡山●8月26日◎13:00～15:00

ひまわりの会→倉敷コートダジュール

広島●8月12日◎11:00～15:30

陽溜まりの会広島→広島市中区地域福祉センター

徳島●8月19日◎13:30～15:30

縁の会→県立総合福祉センター

福岡●8月5日◎10:00～12:00

あまやどりの会→福岡市市民福祉プラザ

熊本●8月5日◎13:00～15:00

若年のつどい→県認知症コールセンター



✉ お便りお待ちしております！

〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3 岡部ビル2F
「家族の会」編集委員会宛

☎ FAX 075-205-5104

✉ Eメール office@alzheimer.or.jp



<https://bit.ly/45tj93i>

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

老親を支えるヒントが得たくって！

奈良県 Aさん (60歳台 男性)

今回、初めて「家族の会」のつどいに参加させていただきました。

83歳の母が神戸の実家で88歳の父を介護しています。私としては、土日に父を散歩に連れだし、ひと時でも母を休ませたいと思うのですが、実際老夫婦だけのワンオペ介護は本当に大変そうです。

「つどい」では、いろいろなアドバイスを頂き、考える機会が持てました。当初、こういった会はジメジメした雰囲気かと思っていましたが、実際に認知症介護をされてきた皆様のお話は明るくウイットに富んでいて、大変励みになりました。

今週末も泊りで神戸の実家に行きますが、いろいろアドバイスを賜り、少し頭の中が整理出来てきたのでちょっと気が楽です (笑)

母は、まだまだ日々睡眠不足状態でトイレやお風呂補助や着替えの世話等大変みたいですが、なるべく身体的疲労を軽減してあげられるようにいろいろ工夫していこうと思っています。



勉強します

沖縄県 Bさん (60歳台 女性)

一人で介護をしております。介護のヒントや戸惑いを共有できる場がなくてネットでいろいろみていたら、そちらを知りました。

早速入会案内を申し込み、届いた「ぼーれぼーれ」を読みました。ここならわかってもらえると思えたことが良かった。

そしてこれから経験するであろう様々な事を経験された方から教えて頂ける安心感があります。介護は経験された方の経験談を聞く事がなにより助けになるように感じます。これからもいろいろ勉強させてください。

マイナンバーカード保険証について

福島県 Cさん (60歳台 女性)

義母のマイナンバーカードを作ろうと施設に写真を撮りに行きました。リビングの壁を背にし、職員さんに手伝ってもらいやつとの思いで撮った写真を役所に申請にいきましたが、背景が無地でないからダメと戻されました。再度チャレンジしましたが、カメラに向かせるができずなんとか撮った写真を手にまた役所へいきました。今度は視線が正面を向いていない、と受付てもらえずあきらめました。ですが保険証となると施設でも必需品です。施設の方にこれらの手間をお掛けすることになるのでしょうか。更新時には症状が進んでいるであろう顔写真を撮るなんて考えられません。今までのように医療や介護を受けられるようにしてもらいたいです。マイナンバーカードを利用して別人の住民票がでたり、保険証情報が登録されていなかったり、トラブルが

報道されています。システム不備、人為ミスも不安ですが、こうまでして年老いて衰える家族の写真を使わなければならないことに切なさを感じてしまいます。

キャラバン・メイトとして

新潟県 Dさん (70歳台 女性)

今から30年前のころです。母は認知症を患い亡くなりました。まだ侮蔑的な「ボケ」とひとくくりに見られていた時代です、私自身も認知症という病気は知りませんでした。農家の跡取り娘として年中畑を耕し夫や家族に尽くした母でした。症状が進むにつれ、日々変わりゆく母を時には邪険に扱ったり、回りに対し恥ずかしい思いで隠したり…家族、兄妹が母を目の前にして争ったり…遺伝したらどうしようと漫然とした不安を抱き、今にして思えば母の気持ちに寄り添った行いなどは思い出せず優しい言葉の一つも残念ながら言動を思いつくことが無く恥ずかしい限りです。

今認知症を学び傾聴ボランティアとして高齢者に関わり多くの認知症の症状をもった方に向き合っています。と共にそのご家族にも私と同じ後悔をしていただきたくないとの思いからキャラバン・メイトとして介護者とも向き合っています。せめて母があのだで笑顔でいてほしいと願いつつ…

心に穴があいたようです

神奈川県 Eさん (50歳台 男性)

去年の12月まで在宅介護と、仕事の両立が難しく悩んでいました。

母が入院したのをきっかけに夜勤のない仕事に転職しようと、今までの会社を辞めました。退院してきたら、無理のない仕事を探しながら、ゆっくりとした介護ができたら良いと思ってました。ところが、母の体調が回復せず退院できなくなって、療養病院に移ることになってしまいました。今は時間に余裕ができましたが、心には穴が空いたような気がしています。

認知症基本法の成立にあたり

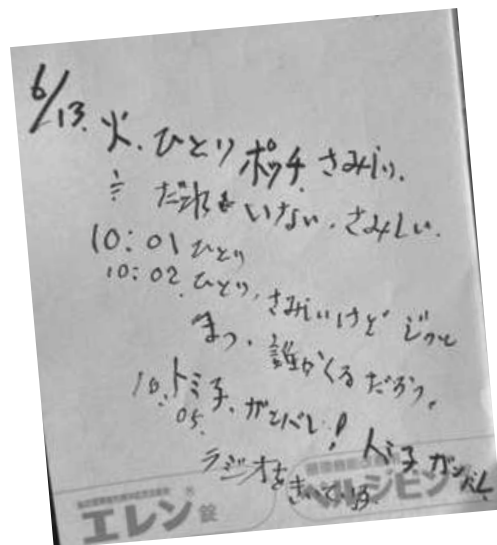
東京都 Fさん (女性)

78歳、要介護2の母は昨年5月末に施設入所致しました。徘徊が始まったことがキッカケでした。コロナ第6波の終わりで、行動制限なし旅行オッケーとなった時期でした。しかし、第7波の影響で、自室軟禁・外出面会禁止・レクリエーション等中止、食事はお盆で部屋へ運ばれ運動機能も低下、他者とのコミュニケーションが損なわれたことで、症状が著しく進行してしまいました。無表情の"蠟人形"のようになってしまった母。私は自分を責めました『入所させていなければ、母は自由だった…』泣き崩れました。

でも、泣いていても何も変わりません。毎日、母のもとへ通い話しました、一日も休まず。ひと月経つ頃、私のことも思い出し表情が戻りました、奇跡的です。

あれから半年ほど経過しました。母は元気に過ごしております、私も可能な限り顔を見に行っております。最近、このメモを母の部屋で見つけました。『さみしい』『ひとりポッチ』母のたどたどしい文字に胸が詰まりました。認知症であっても、心の、気持ちの表現はできるのです。認知症患者にとって、他者とのコミュニケーションは必須です。愛する人・大切な家族から切り離してならないのです。

今後繰り返されるであろう感染症への対策に、認知症基本法が生かされることを切に願います。



※お名前はイニシャルではありません。年齢は「50歳台」等で表記しています。

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」 成立にあたって

—認知症になっても安心して暮らせる社会実現に向け大きな第1歩—

6月14日の参院本会議で全会一致により「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立しました。日本における認知症への基本的な考えが明示され、認知症になっても安心して暮らせ、認知症の人もその家族も認知症とともに自分らしい人生を歩むことが出来る社会づくりへの大きな一歩を踏み出した法律ととらえています。今後、さまざまな取り組みが大きく前進すると期待します。

法律の第一条には「認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症に関する施策に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体の責務を明らかにし…」と掲げ、認知症の人への基本的な考えや、国や自治体の取り組みの責任を明示しています。また第三条の五では家族への支援を明確に示しています。「認知症の人に対する支援のみならず、その家族その他認知症の人と日常生活において密接な関係を有する者に対する支援が適切に行われることにより、認知症の人及び家族等が地域において安心して日常生活を営むことができるようにすること」。そのほかにも以下のことを重要な内容ととらえています。

○認知症の人や家族の意見を反映し、政策の充実を図る。○内閣総理大臣を本部長とする「認知症施策推進本部」を設け基本計画を策定する。○都道府県や市町村により認知症施策の計画策定を努力義務とする。○認知症の人が社会に参加する機会を確保し、国民の理解を促す。○認知症の人や家族からの相談に総合的に対応できるよう体制を整える。

当会は「認知症の人は何もわからない人」、「認知症になったらおしまい」との認知症への偏見や差別に悲しい思いをしてくれています。第三条には「全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことが出来るようにすること」と明記されています。この認知症の人を「基本的人権を享有する個人として」の基本法の理念が具現化されることで、近い将来、社会における認知症への差別や偏見が低減し、「認知症の人」ではなく「ひとりの人」として係わることが当たり前の社会、地域になる事を切に願います。

この法律の制定にあたっては2021年に「共生社会の実現に向けた認知症施策推進議員連盟」が当事者の意見や思いを聴く対話を重ねた内容が基本法の基礎になっています。当事者団体である「日本認知症本人ワーキンググループ」や当会も一緒に活動している「認知症当事者・支援者連絡会議」のメンバーは、この議員連盟からの招聘で何度も院内集会などに参加し、当事者の声を反映した内容となっています。

当事者の参画は大きな柱です。「認知症の人や家族の声を聞きました」だけではなく、何をどう聴いていくのかが問われ重要です。この基本法の成立までの過程を振り返れば、まさに私たちの声を十分に聴き取り、それらが反映された法律であると思っています。このような仕組みが日本中のすべてのまちで実現され、着実な施策として具現化されることを望みます。

全国の「家族の会」支部会報から活動を紹介!!

いきいき「家族の会」

まちでも
むらでも



編集委員 / 合江 みゆき

福島県支部

認知症VR体験会が開催されました

3月5日に、福島県薬剤師会主催で認知症VR（ヴァーチャルリアリティ）の体験会が行われました。認知症対応薬局の理解を進める取り組みの一環です。郡山地区会からチラシ配布を依頼、会員も参加しゴーグルをつけ認知症の方が見ている・感じている世界を体験しました。

介護している方から「本人が具体的に説明できない困った状況が理解できた。施設にも家族にもVRを体験してもらいたい」、専門職の方は「チームオレンジ立ち上げに向けてVR体験等も活用し認知症の方への理解が



入口で会の資料も配布

進むようにした」等の感想がありました。また、「認知症対応薬局の具体的な取り組みに関心が高く多くの参加者が集まった体験会場を知りたい」といった課題も聞かれたようです。様々な団体や取り組みと協働し認知症の理解と啓発につなげていきたいと思いましたが報告しています。

ご本人が見えている世界・体験している世界を共に理解する良い機会となったのではないかと思います。



関心が高く多くの参加者が集まった体験会場

昨年6月、金沢市内の喫茶店（おしゃべりcafé めてみみ）内に「ふえるまあた文庫」たる本棚を設置しました。石川県支部が発足して40年になりますが、この間、会として購入したり寄贈いただいたりして溜まっていた本を、会員はじめ広く市民のみなさんに読んでいただきたいとの思いから設置に至りました。歴史ある本もあれば、最新の本もあります。少しずつですが会報の中でも紹介させていただければと思います。お時間が許せば、ぜひ本を読みにかフェに足を運んでください。本の貸し出しもしていますと報告しています。

石川県支部

ふえるまあた文庫だより

昨年6月、金沢市内の喫茶店（おしゃべりcafé めてみみ）内に「ふえるまあた文庫」たる本棚を設置しました。石川県支部が発足して40年になりますが、この間、会として購入したり寄贈いただいたりして溜まっていた本を、会員はじめ広く市民のみなさんに読んでいただきたいとの思いから設置に至りました。歴史ある本もあれば、最新の本もあります。少しずつですが会報の中でも紹介させていただければと思います。お時間が許せば、ぜひ本を読みにかフェに足を運んでください。本の貸し出しもしていますと報告しています。

カフェにつどう人たちが興味を示し、自ら手

に取って自分が読んでみたいと思う本に出会えたら、新たな気づきや選択肢のひとつが見つかるかもしれません。私の一冊に出会えますように。



本にかこまれて