

出版ダイジェスト

社団法人 出版協会 出版ダイジェスト
毎月3回(1日・11日・21日)発行 購読料1ヵ年=送料共1,575円(税込)
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-28-13 ラフィネお茶の水805 電話03-3292-2323 FAX03-3292-2325
http://digest-pub.net 郵便振替00190-3-95516

農文協特集

<江戸>が教える 医療・福祉・地域の再生

「養生」という 江戸文化の精髓

日本を知ることは江戸を知ることである、と言われる。それは今日の日本の暮らしや文化の原型が江戸時代、より正確に言えば江戸後期にできあがったからである。

その江戸後期は高度成長が終わり安定成長期に入った現代日本ときわめて似かよった時代であった。成長や開発より成熟と安定を求める時代であり、外への発展より内向きの時代であり、閉じられた社会であるが、それだけにエゴジカルな社会であった。

したがって、自分や家族の幸福、なかでも健康が民衆レベルで意識されるようになり、今日流に言えば健康ブームといわれる時代であった。

その頃、「健康」ということばはなかったが、武士にしても町人や農民にしても、あらゆる階層のひとびとが口にしていたのは、「養生」という健康にかかわることばであった。

養生といえは、今日ですぐに健康法と思われがちであるが、現代流行の健康法という狭い意味ではなく、人の生き方にかかわる事柄であり、どう生きるか、何のために生きるか、という人生指針であった。養生という理念は江戸を生きていた人びとが共有していた一つの「文化」であった。



『病家須知』原本、巻一。さし絵も多用して、庶民にもわかりやすい実践的な看護書となっている。

「養生」という生き方

『養生訓』と『病家須知』から江戸の生活文化を読む

歴史家・北里大学名誉教授 立川 昭二



たがえは「養生訓」には、今日の健康関連書にならず出てくる病名と臓器名がほとんど出てこない。それは身体観と病気の相違による。つまり今日の近代医学の解剖生理学に基づく身体観・病気観ではなく、からだは「気」でできおり、病気は気の消耗と停滞であり、からだを動かして気をめぐらし呼吸を整え気を調えると健康になり、病も「自然」の経過によって癒えるという考えであり、すべて心身相関的でホリスティック(全人的)な思想といえる。

養生を現代風にいえば予防医学といえるが、「病なき時、かねてつしめば病なし」皆ならひよりおこる」と益軒は言う。病気を未然に防ぎ、生活習慣を慎むことを説いているが、これは今日もつと話題になっている生活習慣病への先駆的言及である。これまでの医学は治療医学として臨床医学であった。これからの医学は予

防医学として健康医学を目指すことが求められている。『養生訓』はじつは日本最初の「健康医学原論」といっていいのである。

こうして、いかに生きるべきかを考へはじめた江戸の人たちに、『養生訓』は暮らしと文化に根ざした人生案内として読まれていったのである。

健康の人生案内、 『養生訓』

貝原益軒の『養生訓』(正徳三、一七三三年)を皮切りに、江戸の出版文化を背景に、百種以上もの養生書が刊行され、いずれもベストセラーになった。養生書は専門的な医書ではなく、健康を保ち長生きする指針を素人向きに漢字かな交じり文で平易に書かれた

ケアの百科全書、 『病家須知』

養生文化の二天字塔といえるのが『養生訓』と、天保三(一八三二年)に刊行された平野重誠の『病家須知』八巻である。

『養生訓』が個人の養生を眼目としていたのに対し、『病家須知』は他者の健康を視野に入れており、そこに大

農！黄金の スモールビジネス

杉山経昌(元日本モトローラ半導体
事業部営業統括本部長) [著]

外資系トップビジネスマンから
リストラ無しの専業農家へ。
最小コストで最大の利益を生む
ビジネスモデルを解説した、
超ビジネス書。
ベストセラー「農で起業する！」
待望の続編！ 定価1680円

築地書館 東京都中央区築地7-4-4-201
TEL03-3542-3731 FAX03-3541-5799
http://www.tsukiji-shokan.co.jp/

農薬毒性の 事典 第3版

植村振作
河村宏 [著]
辻万子

残留農薬がシニアリスト
制度に伴う農薬問題のすべ
てがわかる最新版。農薬の
名前・分類・作用機構・生産
流通・登録・関連法律などの
制度・規制制から、食品や
環境への残留実態、毒性人
体中毒例などを約4百の農
薬別に解説。事項別でも解
説。年表・索引付き。A5判
640ページ、3,990円

三省堂

東京都千代田区三崎町 2-22-14
http://www.sanseido.co.jp/ 税込価格

山海堂

●これからスケッチを始めたい人のための30日集中レッスン
15分スケッチ練習帖 基礎ドリル編
お手本をなぞって描くのでカンタン！
山田雅夫 著 定価1,575円
●不朽の名曲・唱歌・童謡を書きながら歌おう
櫻井紀子 著 定価1,365円

●ほっそり小顔・しわ・たるみ解消。「発声練習」とのミックスで美顔を作る
表情筋エクササイズ CD-ROM付き
付属CDに合わせた楽しいストレッチエクササイズ！
森田由美恵 著 定価1,365円

〒113-8430 東京都文京区本郷5-5-18
TEL03(3816)1617 FAX03(3816)1619
www.sankaido.co.jp <価格税込>

美しい実用書

一色白泉 著
「手紙」「表書き」「賞状」などよく使われる字句
を豊富に収録し、応用できるよう分類整理した。

B5判・136頁
●1470円●

二玄社

東京都文京区本駒込6-2-1 (価格税込)
Tel.03-5395-0511 http://nigensha.co.jp

伝承写真館

全12巻 巻食育・地域創りの原点を再現
全12巻の巻のものを活かす「食育」を伝える家族
地域の絆。県内の他地域や隣県と比べてわかる
食育の暮らしの個性。農文協編 揃価5,000円
①北海道 ②東北 ③関東 ④中部 ⑤近畿 ⑥中国 ⑦四国 ⑧九州 ⑨沖縄
(福岡・佐賀・長崎・熊本) ⑩山口 ⑪徳島 ⑫香川

新しい食のライフスタイル誌
【4号】今日はパン日和 個性派レ
シピ14、天然酵母10種、食パンおか
ず図鑑、手作りジャム他 ●780円

農文協 東京都港区赤坂 7-6-1 (価格税込)
☎03(3585)1141 / FAX 03(3589)1387
http://shop.ruralnet.or.jp/

通販書店
「田舎の本屋さん」
農文協が運営する本の通販サ
ービス。日本で一般流通している本
ならどの出版社の本でも注文でき
ます。本紙登場の著者の方々(版元
品切れの際はご容赦下さい)。送
料は1回につき何冊でも400円。
ホームページhttp://shop.ruralnet.or.jp

現代人を救う『病家須知』の叡智

看病は医薬に勝る

『病家須知』の特徴は、「すべて病人は、寝室と衣類、食事の状況や看病人の心づかい次第で、病気の進行・回復状況に大きな違いがある。決してなおきりにいた時代から、何でも金銭で処理する時代への兆しが見え始めた時代に書かれた在宅ケアの手引きは、本当のあるべきケアの実際を示しているようだ。」

生活環境ケア

「他人の批判や自分の後難をおそれ」「人前では病人を大切にしているという言いながら、暑い日もふすまを開け、びようぶを立て」「よからず触らずの看病をして、うつろが平野の配慮だ。」



衰弱した新生児を蘇生させる法 出産に時間がかかり衰弱した新生児を蘇生させる法 出産に時間がかかり衰弱した新生児を蘇生させる法

食養生

「食事はもっとも大切で、美食過食を避け、風土に合ったものを食べるのが日常の養生だ」と説く。病人にも薬を与える前にまず食養生で、具体的な食品と対応する病気の種類を詳しくあげている。

「大麦は、利尿作用がある。消化が悪いことがあるので、胃腸が弱く下痢などをする病人には控えめにすべきである。肉・脂・米などうまい食べものを食べすぎて病気になる者には、日常のご飯として大麦を使うようにする」

子どものいのちを守り育てる

『病家須知』には「坐婆必研(とりあげははこころえぐさ)」と題された二巻が収められている。産婆の必研(とりあげははこころえぐさ)と題された二巻が収められている。産婆の必研(とりあげははこころえぐさ)と題された二巻が収められている。

「世間の産科医は男だから、健康関係の専門家はもとより、一般家庭の必備書として、あると思う。本書を医療保

『病家須知』を推薦します

現代語訳の上梓を寿ぐ

社団法人 日本東洋医学会会長 石野尚吾

わが国医学史研究の泰斗・富士川游が「学問治術に精(くわ)しきを以て名あり」と注目した、幕末期の名医平野重誠の処女作『病家須知』の翻刻・現代語訳が成った。

『病家須知』の刊行を喜ぶ

日本歯科大学医の博物館顧問 前日本医学史学会理事長 蒲原 宏

平野重誠(元良)の『病家須知』は当時としては説き易いかつ充実した家庭医学百科全書であった。この度、釈文・解説、訳注がついて発刊されるので看護研究者、医学史研究者にも大

『病家須知』翻刻・現代語訳出版を祝って

酒井シヅ

平野重誠の『病家須知』は江戸時代にひろく読まれた家庭医学書であった。現

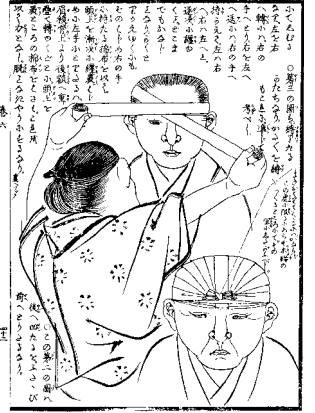


痘瘡(天然痘)によるひきつけに拊水術 痘瘡(天然痘)によるひきつけに拊水術 痘瘡(天然痘)によるひきつけに拊水術

②翻刻・訳注篇下

病家須知 第五巻

梅毒の心得 肥前瘡の心得 陰金田虫の心得 痢疾の心得 脚気の心得

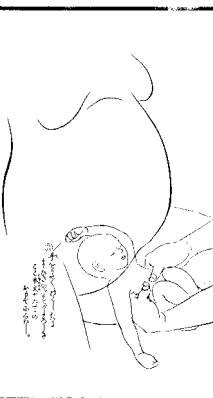


食傷・霍乱の心得 一切の中毒における心得 急病の心得 昏睡している者を背中をうつて算ますところ 切り傷・打ち身の心得

病家須知 第六巻

子宮・胎盤の形と妊娠について 胎盤に卵膜と臍帯が繋がっている図 妊娠を確認するための概要 胎位のかたまりを整復する術を不子 子宮の位置を採ってわかること 出産時に産婆が心得ておくべきこと

坐婆心得草 下巻 別名産婆必携



③研究資料篇

- 一、研究篇 一、中日伝統医学の歴史と平野重誠 二、平野重誠の人とその業績 三、看護書としての『病家須知』の意義 四、『病家須知』各巻解説
- 二、資料篇 一、総合目次 二、『漢方』とはどんな医学か 三、頭注・図所在一覧
- 三、索引 一、五十音索引 二、分類索引 ①養生(保健・衛生) 索引(生活・衣食住・産育・人体・生理) ②医療索引(漢方・医療・看護・病名・病理・病因・症状) ③薬名索引(薬名・薬種・薬効・薬害・製薬加工) ④人名・書名・地名索引 ⑤事項索引

いのちを守る江戸びとの知恵

「江戸時代 人づくり風土記」より



産

安産への地域サポート 若狭湾沿岸の「産小屋」

敦賀市をはじめとする若狭湾沿岸には「産小屋」という習慣があり、昭和40年代ごろまで存在、利用されていた。これは表向きは、出産をケガレとして忌み、産婦を隔離するためのものだったが、結果的に、日常の風土記(福井)より

雑事や他人の目から解放され、気兼ねなくお産ができるので、これらの産小屋は、生命を生み出すためになくてはならない大切な村の施設だったのだ。

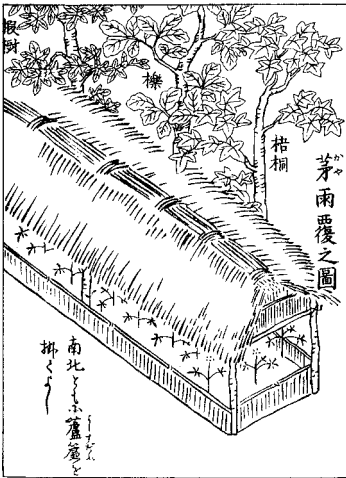
産小屋には村中から続々と「コヤミマイ」が届けられた。「乳がよく出るように、タイ、コイ、オコゼもふんだんに食べられ、誰にも気兼ねなく休養できたので、産小屋での生活はまるで天国のようであった」と当時を知るお年寄りは回想する。

(「江戸時代 人づくり風土記(福井)より」)

薬事行政

健康の自給 国産薬種の栽培・流通

江戸期の薬事行政は八代將軍吉宗の享保年間に画期を迎えた。まず、官營薬園を整備し、輸入薬を独占され高騰していた真偽鑑別と原料の研究、さらに国産化を目指した薬用人参についても、吉種の栽培研究を開始。一宗は側近の本草学者に命じて日光で試験栽培を開始、試行錯誤の末、種の採取に成功。希望する各藩に配布



「朝鮮人参耕作記」より

て日光で試験栽培を開始、試行錯誤の末、種の採取に成功。希望する各藩に配布され全国で栽培が始まった。(索引巻『近世日本の地域づくり』より)

公衆衛生

水は、暮らし、健康の源 地域の衛生を守る琵琶湖のしきたり



琵琶湖周辺の住民たちは、湖水やそこに流れ込む川水を利用するために自分たちで水を管理し、清浄に保つ工夫を地域ぐるみで続けてきた。ここには地域環境の整備、維持によって、「自分の健康は自分で守る」公衆衛生の原点が見える。汚物、有機廃棄物はじかには水域に流さないという習慣は、生活の細部にわたって徹底されていた。(「江戸時代 人づくり風土記(滋賀)より」)

例えば、集落の中を流れる水路は蛇行させて窪地を作り、汚物を沈殿させ、定期的に汲み上げて肥料とした。大便は大便所に溜め発酵させ肥料とされ、小便は風呂の落とし水と一緒に溜められ、二、三日に一度の割合で野菜畑の肥料にされた。川の食器の洗い場には鯉が飼われ、流れた飯粒など鯉が処理した。このように、家庭から出る排水、廃棄物はほとんどすべて田畑に戻され、肥料として利用されるよう工夫されていた。

予防医学

物見遊山も大きな癒し 江戸時代の庶民に広がる温泉、湯治



「諸国温泉」東の筆頭は草津温泉

火山国日本は、温泉の国。江戸期には当初、病氣療養の湯治が一般的になったが、やがて「一夜湯治」といわれる行楽客で賑わうようになった。さらに、江戸時代中期以降、今でいう団体旅行やパック旅行で温泉宿が繁盛、現在のような営業形態をとるようになった。文化14(1817)年の「諸国温泉功

能鑑」で東の大関にあげられた群馬草津温泉には、毎年夏の土用前後に五、六千人もの客が訪れたという。また、農民の湯治を優遇する藩もあった。大分・森藩では、農民は湯治のために庄屋の許可があれば鶴見村(別府市)の照湯温泉に入浴できた。しかも、武士や僧侶は入湯料が取られたが、農民はただだった。旅籠の多くは共同浴場の近くに炊事場を設け、客が自炊する素泊まりの木賃宿で、農民が逗留しやすくなっていた。(索引巻『近世日本の地域づくり』より)

カウンセリング

よろず悩み相談 ユタの臨床心理学

ユタは、東北地方のイタコと同じような口寄せで死者の意向をこの世に伝える沖縄の霊媒者。ヤマト、中国、朝鮮のユタをはじめとするシャーマンたちは、何かにすがりた弱者の精神の安定や、共同体の絆を支え、単に迷信、非合理的とはかたづけられない重要な役割、策を講じるカウンセラーと



久高島の祭礼
イザイホー

社会教育

祭りは大入への第一歩 暮らしの作法を学ぶ「若者組」

江戸時代には、子どもが地域の一人として育つために、子作業や夜警、祭礼行事など、こころに欠かせない働きを担い、なるための社会教育の場が、こうして場々様々の世帯、たきさんあった。通過儀礼も含めて、社会教育の洗礼を受け、一人前の大人と認められていったのだ。例えば、香川県の小豆島は、上方との交流が深く、歌舞伎・狂言など盛んに芝居興行が行われたが、若者組が重要



農文協

地域の個性を活かす、活力溢れる生活文化と産業づくり

**近世日本の地域づくり
2000のテーマ**

索引巻

自治、福祉、開発、物産、衣食住、教育など多彩なテーマで江戸時代の魅力を紹介します。そのテーマにそって本全集の記事をガイド。●5000円



大阪編『大阪の歴史力』
「天下の台所」の活力がリードした自給列島・日本の産業革命。●10000円



東京編『大江戸万華鏡』
CD「大江戸四季の音巡り」付。外国人も驚いた世界最大のエゴロジ都市。政治、経済から教育、風俗まで。●10000円



江戸時代 人づくり風土記
全50巻・各都道府県別編集

地方が中央から独立し、侵略や自然破壊なく地域社会を充実させ、来るべき循環型社会、成熟社会のモデルとして世界的に注目される江戸時代。その魅力を、各都道府県ごと、行政、自治、産業、教育、学芸、福祉、民俗など多彩な分野、約50編の物語で描く。

●全50巻・都道府県別編集、B5判、上製、平均380頁、各巻に物産一覧、カラー口絵つき

各都道府県版の章立て

〈江戸〉に学び未来を拓く

五つの視点

第1章 自治と助け合い
第2章 生業の振興と継承
第3章 地域社会の教育システム
第4章 子育てと家庭経営
第5章 地域おこしに尽くした先駆者時代を変えた変革者群像

【各道府県版】岩手・神奈川・長野・京都・福岡 各3500円、他各4500円

【特別編集版】
●東京編『大江戸万華鏡』
CD「大江戸四季の音巡り」付
外国人も驚いた世界最大のエゴロジ都市。政治、経済から教育、風俗まで。●10000円

●大阪編『大阪の歴史力』
「天下の台所」の活力がリードした自給列島・日本の産業革命。●10000円

現代に生きる養生の知恵・

ルーツを顧みて全人医学観を知る

丸橋全人歯科院長 丸橋 賢

若い臨床歯科医師を指導
なっている。しかし臨床と
してきて感ずる彼らの最大
の弱点は、全人医学観の欠
落である。細分化された医
学全体に指摘されることだ
が、細分化された医学が進
み、その影響で視野が狭く
全を同時に観て統合した

「未病」考―江戸期の医書に学んで明日を考える

松柏堂医院院長 中村篤彦

「未病」は 医者への戒め

漢方の古典「黄帝内経」
や「難経」に「上工は未病
を治す」とあります。これ
は陰陽五行論を駆使すれば
病の徴候を見逃さず、早め
に対処し得るという意味で
す。江戸中期に活躍した安
藤昌益も「未病ヲ治シ、天
下ノ人ヲシテ病苦ヲ知ルコ
ト無力ラシム」と述べ、そ
の進歩的な社会思想の背景
に「未病」がありました(昌
益の医学思想は「安藤昌益
全集増補篇」に詳しい)。
また、昌益と同時代人の吉
益東洞によって「古方派」
が確立されますが、その古
方派の一人、永富独嘯庵も
『漫遊雑記』に「未萌を儆

して、未病を治す」と書い
ています。「未だ兆しのない
うちに戒めて、未病を治
す」というのです(東洞や
独嘯庵の業績は「叢書 日
本漢方の古典」に収録され
ている)。
以上の「未病」の例をみ
ると、「未病を治」せるか
どうかは、もっぱら医者
の腕ひとつとされています。
『漫遊雑記』の「未萌を儆
して」の「儆する」は「戒
める」の意味ですが、これ
は患者さんの生活態度を戒
めるという意味ではなく、
「病の萌芽を見逃すな」と
医者への戒めです。



判断を下し、対処する必要
がある。その点、ヒポクラ
テス、貝原益軒など東西の
医家の源流を訪ねると、す
でに確かな全人医学観が確
立しているのを知って驚か
れるだろう。

●著書『新しい歯周病の治
し方』抜かなくとも大丈
夫! 生命力アップの生
活の治療法を解説。147
0円

ヒトの食性と歴史、風土が調和した江戸の知恵に学ぶ 追悼・島田彰夫氏

いんやん倶楽部 梅崎和子



私は先人から体験的に伝
えられてきた健康の知恵
「食養」を学び現代の家庭
料理に生かす仕事をしてい
ますが、この道に確信を与
えてくれたのは島田彰夫氏
の名著『食と健康を地理か
らみる』でした。この本
は要素主義をくり返してき
た現代栄養学に警鐘を鳴ら
し、エコロジカルな生き方
の提案として動物としての
ヒトの食性と民族の歴史・
風土が調和した食文化の大
切さを説き「身土不二の科
学」を明らかにしてくださ
る。この度現代語訳される
『病家須知』にはそうした
養生法の実践が満載されて
います。

島田氏は江戸時代の日本
人が外国人から見ていかに
健康であったかという記録
を度々紹介し、まさに食性
と民族の歴史が調和した知
恵が江戸時代の日本にあっ
たことを強調されているま
す。この度現代語訳される
『病家須知』にはそうした
養生法の実践が満載されて
います。

●著書『図解 よくわかる
陰陽調和料理』身体を冷や
す食べもの・温める食べ
ものなど食養生の考え方と実
際の手ほどき。1300円

現代医療は「已病」 増産システム

現代にあつては、医者側
養生を指す言葉といつてよ
いでしょう。医療の窮極の
目標は「未病にあり」とい
ったニュアンスの「未病」
にこそあります。

診」でしょう。この「上工」
は、数値や画像において「未
病」の範囲を狭くすること
により、患者側の「養生」
をそれでは足りない、それ
でも危ない、追い立て「戒
める」ことに躍起となつて
います。しかも「未病を治
療する」ことは理屈からい
てもおかしい話ですか
ら、少しは「已病」(已に
病む)になつてもらわなく
てはこまる。つまり、製薬
・医療器メーカーを背景と
する医者側に主導された検
診制度は、「未病のもの」を
増産するシステムになつて
いるのです。

「未病」の精神で現代の保健・福祉と向き合った3人 丸山博・川上武・正木健雄の仕事

「丸山博著作集」

全3巻 10500円

「いのちの食なり」。これ
が森永砒素ミルク中毒事件
の追跡調査などで社会の矛
盾と生命の危機を厳しく追
及した丸山博の到達点だっ
た。「衛生とは生命・生活
・生産を備えることである」
とする丸山衛生学は、「医
の根源を照らし出す。その
ため丸山の活動は保健婦や
養護教諭の運動、有害食品
研究会、アールヴエーダ
研究会など多岐にわたり、
自然食や有機農業を实践・
支援する組織が生まれる先
駆ともなった。全3巻に研
究・運動・思想の精髓を集
成。地域福祉や食の安全・
安心の問題、ひいては日本
人の生命観の危機が深刻さ
を増している今日、色褪せ
ることなく示唆に富む。



『戦後日本病人史』

川上武著 12000円

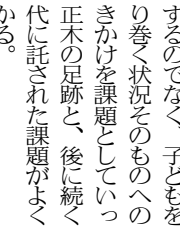
医学史でも疾病史でもな
い「病人史」という視点。
この方法で初めて、人間の
生命を脅かす病気と社会と
医療の関係が明確になる。
医師であり、医事評論家で
もある川上だからこその成
就。地域福祉や食の安全・
安心の問題、ひいては日本
人の生命観の危機が深刻さ
を増している今日、色褪せ
ることなく示唆に富む。



『希望の体育学』

正木健雄著 7200円

凶悪犯罪の犠牲者とし
て、さらには加害者として
子どもたちが追い詰められ
ている。なにか狂っている
のか? 正木は、子どもた
ちの体からのメッセージを
受け止める方法でこの危機
に向き合った。「背中に
や、朝からあくび」など子
どもの問題を発見するため
の努力と、その解決法を求
める研究の数々。時代の矛
盾をもっとも端的に表現す
る「子どものからだ」から
出発して、分析して細分化
するのだから、子どもを取
り巻く状況そのものへの働
きかけを課題としていった
正木の足跡と、後に続く世
代に託された課題がよくわ
かる。



農文協

ビデオ

操体法

橋本敬三の世界



VHS・DVD約75分
発行・NHKエンタープライズ
気持のいい方向に体を動かし、肩こり、腰痛から内臓病まで
病を治す。操体法の「発見者」の診療の考え方と実際を収めた
貴重な記録。

自力整体教室

考案・指導・矢上裕 88分

●5500円

●27300円

●52500円

●210000円

●110500円

妊娠・出産

食と健康

食医 石塚左玄の食べもの健康法

橋本政憲訳・丸山博解説 わが国食養道の創始者石塚左玄の食
医健康法をやさしい現代文で復刊。食と健康の総元締めの本。
●1500円

日本人の正しい食事

沼田勇著 医学で治らぬ病を食で治した明治の「食医」石塚左
玄。その食養・食育論を現代医学・栄養学で検証。食養献立も
紹介。●1400円

陰陽調和料理で健康

梅崎和子著 陰性食品、陽性食品、体を冷やす食品、温める食
品、その見分け方とバランスのとれた料理を紹介。●1630円

食とからだのエコロジー

島田彰夫著 風土と歴史がつくりあげた民族の食文化と、現代
食文化との矛盾が引き起こす身体の不調を追及。●1740円

健康の輪 病気知らずのフンザの食と農

G・T・レンチ著 山田勝巳訳 島田彰夫解説 身土不二の食
の叢書の原典。パキスタン長寿地域の食の歴史的な研究の邦訳。
●1800円

新版 タイミング妊娠法

市川茂孝著 新鮮な卵子と元気な精子の出会いによる自然な妊
娠のバイブルが、最新の研究成果を加え構成を一新。●1280円

WHOの59ヶ条 お産のケア実践ガイド

戸田律子訳 1996年のWHO報告全訳と日本の実情解説。
つつましい医療とあたたかいサポートが安産を保証する。●1200円

シーラおばさんの妊娠と出産の本

シーラ・キッソングラー著 戸田律子他監訳 世界30カ国でベ
ストセラー、100万部以上に愛された女性の立場からの完全ガ
イド。●5920円