

報道各位

2026年9月25日
株式会社インプレス

グリーフケアの視点から「推し」を失う喪失体験を読み解く1冊

『推しの死 悲しみを抱いて生きるグリーフケア』発行

インプレスグループでIT・デザイン関連メディア事業を展開する株式会社インプレス(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:高橋隆志)は、『推しの死 悲しみを抱いて生きるグリーフケア』(著者:倉西 宏)をインプレス NextPublishingより発行いたします。

『推しの死』

<https://nextpublishing.jp/isbn/9784295606017>



著者:倉西 宏

小売希望価格:電子書籍版 1,600円(税別)／印刷書籍版 2,000円(税別)

電子書籍版フォーマット:EPUB3

印刷書籍版仕様:四六／モノクロ／本文168ページ

ISBN:978-4-295-60601-7

発行:インプレス NextPublishing

<<発行主旨・内容紹介>>

推しが亡くなった。グループが解散した。信じていた姿ではなくなってしまった。

そのとき心に空いた穴を、周囲はなかなか理解してくれません。

「会ったこともない人なのに」「そんなことで」

そう言われて、悲しみを飲み込んだ経験はないでしょうか。

本書は、臨床心理士・公認心理師として長年グリーフケアに携わってきた著者が、「推し」を失った悲しみに正面から向き合う1冊です。

著者は大学で学生たちの喪失体験に触れるなかで、「推しの死」が引き起こす心の動きが、一般的な死別のそれと非常によく似た構造を持つことに気づきます。

であれば、グリーフケアの知見は「推し」を失った悲しみにも同じように届くはずだ。本書はその確信から生まれました。

なぜ「推し」はこれほど心の支えになるのか。社会に認められない悲しみは、どのように孤立していくのか。

語ること、物語、表現という3つの道筋から、悲しみを外に出し、もう一度自分の中に収めていくプロセスを描きます。

悲しみは、消さなくていい。忘れなくていい。抱いたまま、これから生きていくことができます。

「推し」を失った方はもちろん、大切な誰かや何かを失ったすべての方へ届けたい1冊です。

(インプレス NextPublishing は、株式会社インプレスR&Dが開発したデジタルファースト型の出版モデルを承継し、幅広い出版企画を電子書籍＋オンデマンドによりスピーディで持続可能な形で実現しています。)

<<目次>>

はじめに あなたの悲しみは、本物だ

第1章 「推し」を失うということ

現代における「推し」の存在とは何か／「推し」と宗教性の関係／「推し」が心の支えになる理由／二次元の「推し」も、喪失体験の重さは同じ／「推しの死」は、自分の定義が変わる出来事／「そんなことで」と言われてしまう苦しさ——非公認の悲嘆

第2章 グリーフケアとは何か

グリーフケアでは、どんなことをするのか／喪失体験とは、自分の一部を失うこと／悲しみの存在意義とは何か／「推し」の死は、なぜこれほど深い喪失になるのか／「推し」を失った悲しみにも、グリーフケアは届く／怒り、否定、空白——悲しみの多様なありかた／悲しみに「正しい向き合い方」はあるのか

第3章 語ることの力

なぜ「語る」ことが癒やしにつながるのか／言葉にならない感情はどこへ行くのか／同じ境界でも話せない——孤立する悲しみ／沈黙と語りのあいだで

第4章 物語の力

「推し」の物語が自分の価値観とリンクする／物語が与える力で、悲しみの「意味」を見つける／他者の物語が、自分だけの悲しみを照らす

第5章 表現することの力

言葉にならない悲しみのために／箱庭という、小さな世界／推し活も1つの表現だった／言葉の枠を超えた表現が心を動かすとき

第6章 悲しみとともに生きる

回復とは、悲しみを消すことではない／「推し」を失った後の、自分の人生を生きる／新しい「推し」と出会うことへの罪悪感／あなたの悲しみは、あなたの愛の証しだ／悲しみとともに、これからを生きる

おわりに それでも、癒えない悲しみがあるなら

<<著者紹介>>

倉西 宏(くらにし ひろし)

臨床心理士・公認心理師・博士(臨床心理学)

京都文教大学臨床心理学部准教授、京都文教大学グリーンケアトボス*こはこ代表、カウンセリングルーム*オータム(滋賀県大津市)室長。

数多くのクライアントに対し、死別・喪失体験への臨床心理学的理解をサポートしてきた。箱庭療法を用いて、喪失体験を入り口とした自己理解に関するワークを制作している。

また、放送大学にて「物語と臨床心理学」というマンガ・物語を臨床心理学の観点で読み解く講義を受け持ち、多くの学生から好評を得ている。

<<販売ストア>>

電子書籍:

Amazon Kindleストア、楽天koboイーブックストア、Apple Books、紀伊國屋書店 Kinoppy、Google Play Store、honto電子書籍ストア、Sony Reader Store、BookLive!、BOOK☆WALKER

印刷書籍:

Amazon.co.jp

※ 各ストアでの販売は準備が整いしだい開始されます。

※ 全国の一般書店からもご注文いただけます。

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計8,000万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、デザイン・グラフィック関連の書籍ブランド「MdN」、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watchシリーズ」等のコンシューマー向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向けIT関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT・デザイン関連出版メディア事業、およびデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:塚本由紀)を持株会社とするメディアグループ。「IT・デザイン」「音楽」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【NextPublishing】

NextPublishingは、インプレスR&Dが開発した電子出版プラットフォーム(またはメソッド)の名称です。電子書籍と印刷書籍の同時制作、プリント・オンデマンド(POD)による品切れ解消などの伝統的出版の課題を解決しています。これにより、伝統的出版では経済的に困難な多品種少部数の出版を可能にし、優秀な個人や組織が持つ多様な知の流通を目指しています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス : PubX室

E-mail: np-info@impress.co.jp