

# 読活 はじめてみませんか？

成人の日を迎え、大人としての一步を踏み出したみなさんに、図書館スタッフからのおすすめ本を20冊紹介いたします。人生に迷ったり、不安になったりしたときには、ぜひ図書館に足を運んでみてください。これからの生き方のヒントとなるような本や、心に残る物語との出会いがきっとありますよ。



## 『見えない誰か』

瀬尾まいこ/著 祥伝社 2006年 914.6/セ

映画化された『そして、バトンは渡された』の作者、瀬尾まいこさんの初エッセイ。家族や友人、中学校の講師時代に作者が会ってきた人たちとのエピソードが綴られています。「人との出会いは素敵なこと」そう思える一冊です。

## 『強く生きる言葉』

岡本太郎/著 岡本敏子/構成・監修 イースト・プレス 2003年 723.1/オ

太陽の塔や「芸術は爆発だ！」の名言で知られる著名な芸術家、岡本太郎さん。自分、人生、恋愛、世の中、様々なテーマに沿って語られる言葉はどれも力強いです。迷った時や悩んだ時にぜひ読んでみてください。

## 『困ったときの「モノの言い方」言い換え辞典』

村上英記/著 日本実業出版社 2014年 336.49/ム

ミスをしたくない人間はいません。社会に出たらミスの対応に追われるなんて今から心配していませんか？そんな時にどのように振る舞うかでその人の評価は変わってくるものです。そんな振る舞いのヒントになる本です。

## 『駅物語』 朱野帰子/著 講談社 2013年 913.6/ア

毎日何十万人が行き交う東京駅。そこを利用する一人一人に様々な人生があるように、そこで働く駅員さんにも人生があります。この物語はある思いを抱え、葛藤しながらも成長していく若手駅員さんたちのお話です。



## 『認められたい』

熊代亨/著 ヴィレッジブックス 2017年 141.93/ク

この本は「人から尊敬されたい」「一目置かれたい」という「承認欲求」についての本です。「承認欲求」はあらゆる人の考えや行動に深く関わっています。ですが、欲求を満たせない人はどうしたら……この本で自分自身の認められたい気持ちと向き合ってみましょう。



## 『夢をかなえるゾウ』

水野敬也/著 飛鳥新社 2007年 913.6/ミ

自分を変えたいと思うダメダメサラリーマンの僕のもとに突然、関西弁で話すゾウの神さま“ガネーシャ”が現れ…歴史上の人物を例に出しながら人生において大切な教訓を楽しく教えてくれます。

## 『会話に強くなる』 齋藤孝/著 坂東眞理子/著

徳間書店 2014年 361.454/サ

今の時代にあったスピーディーな人間関係の進め方のメソッドが書かれている本です。対談形式で進んでいくので読みやすく、各章の終わりにはまとめのワンポイントがあるので、すぐに実践してみたくなります。

## 『人生の100のリスト』

ロバート・ハリス/著 講談社 2004年 914.6/ハ

自分自身の人生、できればやりたい事をやって悔いなく生涯を全うできればこれ以上の幸福はないのではないのでしょうか。筆者があげているリストはどれも壮大で、異色を感じるものが多く、読んでみると面白いです。本書をきっかけにあなたの人生の目標としてリストを作成してみるのもいいかもしれませんね。

## 『逆境を笑え』

川崎宗則/著 文藝春秋 2014年 783.7/カ

「目標？ ありません」「調子？ ボクに調子はありません」プロ野球という厳しい競争社会で活躍した1選手の人生論。正しさよりも本音が前に出ている、勇気をもらえたり、ホッとできたりする言葉がちりばめられた1冊です。

## 『心配事の9割は起こらない』

枡野俊明/著 三笠書房 2013年 188.84/マ

不安や悩みのほとんどが、「妄想」や「思い込み」「取り越し苦労」で実体がないもの。そんなありもしないことに不安にならずにシンプルに生きることのラクさを学べます。著者はお寺の住職さんで、禅の精神がわかりやすく書かれています。

## 『人生を動かす賢者の名言』

池田書店編集部/編 池田書店 2017年 159.8/ジ

悩みや目標に合わせて様々な賢人たちの教えが詰まった名言集です。これからの長い人生の折々に、背中を押してくれ、支えになってくれる本だと思います。あなたの心にも響く、一生大切にしたい言葉が見つかると思います。

## 『まなの本棚』

芦田愛菜/著 小学館 2019年 019.9/ア

子どもの頃から本が大好きな芦田愛菜さんが、テーマごとにおすすめの本を紹介しています。紹介されている本は『魔女の宅急便』などの児童文学から古典文学など幅広く、あなたが読みたい本もきっと見つかると思いますよ。

## 『ぼちぼちいこか』

マイク=セイラー/さく ロバート=グロスマン/え 他 偕成社 1980年 E/グ

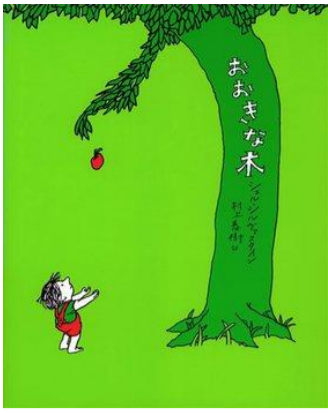
何をやってもうまくいかないカバくん。一度立ち止まって「ぼちぼちいこか」というカバくんのゆるいながらも前向きな姿勢が胸に響きます。「大人」として社会に出ていくと何かと気負うことも多いと思いますが、カバくんのように肩の力を抜いていけたらいいですね。

## 『ピーター・パンとウェンディ』

J.M.バリー/作 石井桃子/訳 他 福音館書店 2003年 F/バ

誰もが一度は思う、「おとなになんかなりたくない」と。陽気で生意気なピーターパンと世話焼きの女の子ウェンディの物語です。ネバーランドの大冒険はハラハラドキドキ。そして、アニメでは描かれていない最終章に切なくなります。成人の日を迎える皆さんにこそ、読んでほしいと思います。





### 『おおきな木』

シェル・シルヴァスタイン/作 村上春樹/訳 あすなろ書房 2010年 E/シ  
1本のおおきなリンゴの木と1人の男の子のおはなし。子ども向けの絵本ですが、大人になってから読んでみると印象が変わってくるかもしれません。所沢図書館では原書の『The Giving Tree』も所蔵しています。あわせて読んでみてはいかがでしょうか。

### 『ひとり日和』

青山七恵/著 河出書房新社 2007年 913.6/ア

この小説の主人公は二十歳の女性です。親とも彼氏ともごくしゃくして、けれども「ひとり」である事が苦手です。彼女が遠い親戚のおばあさんとの同居生活を通して「ひとり」である事をどう受け止めていくのか。誰もが抱える「孤独」について一つの答えを教えてください。

### 『卵が飛ぶまで考える』

下村裕/著 日本経済新聞出版社 2013年 401/シ

この本は慶應義塾大学で講義をしている物理学者が「雨のとき、走るのと歩くのとどちらが濡れないか？」など文系学生と考えたユニークな実験をもとに発想と思考の極意について書かれたものです。何が正解かわからない今の時代に、自ら考え最善の選択をするためのヒントがたくさんつまっています。

### 『世界で一番お酒に弱い日本人』

横井秀輔/著 文芸社 2017年 498.3/ヨ

「酒は飲んでも飲まれるな」ということわざがあるようにお酒は飲み方や飲む量によって危険がともないません。お酒を飲む機会が訪れた時にむけ、お酒のことを理解して、正しい付き合い方を身に付けて、楽しくお酒を飲みましょう。

### 『心に響く和のことばの使い方』

吉田裕子/監修 朝日新聞出版 2017年 810.4/コ

いつも使っている言い回しに「和のことば」を加えるだけで、表現が豊かになり、相手に好感をもってもらえるようになります。また、知識を深めることで自分の言葉に自信を持つことができます。そんな大人のたしなみを身に付けてみませんか。

### 『大人は泣かないと思っていた』

寺地はるな/著 集英社 2018年 913.6/テ

九州の田舎で生きづらさを感じながらも懸命に生きる大人たちの連作短編集。登場人物たちに感情移入しながら、「大人はこうあるもの」というような常識や価値観にとらわれずに生きる事について考えさせられる1冊です。

## 新所沢分館の利用案内



- ★開館時間
  - 火曜～金曜：9:30～21:00
  - 土・日・祝日：9:30～17:00
- ★休館日
  - 毎週月曜日、月の最終水曜日



### ★図書利用券

所沢市にお住まいの方はどなたでも利用券をお作りいただけます。免許証や保険証、学生証など、住所・氏名が確認できる証明書をお持ちになり、館内入ってすぐ右手の記載台にある「利用券交付申請書」に必要事項をご記入の上、カウンターまでお持ちください。



### ★貸出・返却

図書（本・雑誌・紙芝居）10冊、視聴覚資料（CD、DVD、ビデオ）2点  
貸出期間は2週間です。開館時間中はカウンターへお返しください。

閉館時は返却ポスト（児童館側入口付近の自転車置き場壁面）をご利用ください。※視聴覚資料は返却不可



←所沢市立図書館のホームページはこちら

発行：所沢市立所沢図書館 新所沢分館  
〒359-1111 所沢市緑町1-8-3 ☎04-2929-1905  
指定管理者 株式会社ヴィアックス