

亀岡図書リスト

貸出の方法

学生相談室へお声がけください。
氏名・学籍番号・連絡先を控えさせていただきます。
貸出手続きが終わりましたら、返却期限を記載したしおりをお渡します。

貸出期間の延長、本の貸し出し予約・取り寄せをご希望の方は
学生相談室へお声がけください。

■貸し出しの期限

貸出期間は2週間、貸し出し上限冊数は3冊です。

延長は1冊につき1度のみ、延長期間は1週間のみです。

延長したい場合は、学生相談室へご連絡ください。

※延長希望の際、予約が入っている場合は返却してください。

返却期限から1週間が過ぎた場合、学生相談室よりご連絡いたします。

貸出冊数は3冊までです。

●予約・取寄について

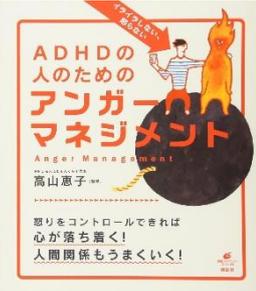
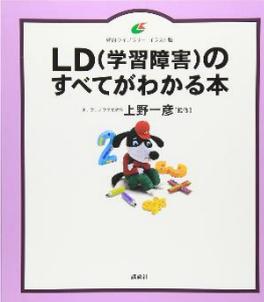
借りたい本が貸出中の時や太秦キャンパス学生相談室にある本の取寄を希望する場合は、
学生相談室にお声がけください。

目次

1. メンタルヘルス関連の本 …… P.1～8
2. マンガ …… P.9～18
3. その他 …… P.19～47

<メンタルヘルス>

	<p>アスペルガー症候群 就労支援編</p> <p>佐々木 正美、 梅永 雄二（監修） 講談社</p>	<p>【自分にぴったりの仕事が見つかる！ 就労支援完全ガイド】 アスペルガー症候群への就労支援が広がっている。その特性が活かせる仕事は？ 支援の現状は？ 現場や当事者からの実践的なアドバイスが満載の完全ガイド</p>
	<p>アスペルガー症候群(高機能自閉症)のすべてがわかる本</p> <p>佐々木 正美 講談社</p>	<p>自閉症の中でも言葉や知的発達の遅れがないため、自分勝手、無神経と周囲の誤解を受けやすいアスペルガー症候群。 誤った対応が二次障害を引き起こします。 本書は、子どもの悩みと特性に気づき、正しい対応をするための入門書。 佐々木正美先生が薦める支援のヒントが満載です。</p>
	<p>アンガーマネジメント 怒らない伝え方</p> <p>戸田 久美 かんき出版</p>	<p>「怒り」は、人間にとって、自然な感情です。無理に抑えたり、感じないようにするのは、かえって不自然な行為。大切なのは、相手に伝わるように言い方を工夫すること。本書では、アメリカで生まれた「アンガーマネジメント」という、怒りと上手につき合う理論をベースに、怒りという感情の扱い方、相手に伝わる言い方を、仕事やプライベート、いろんなシーンに分けて、状況別のセリフ、会話を紹介して、○と×で明快に解説！</p>
	<p>生きづらさの 生き方ガイド 本人・家族の本音と困りごと別相談先がわかる本</p> <p>大橋 史信 岡本 二美代 日本法令</p>	<p>生きづらさ当事者の大橋史信氏と、家族関係心理士の岡本二美代氏が当事者と支援者の視点から協同して執筆。 本書は、居場所・くらし・学び・働く、をはじめとする困りごと別に行政窓口・民間の活動団体を紹介するとともに、生きづらさを抱えた本人や家族の生の声、ピアサポート活動を軸に構成。本人と家族が一歩踏み出すきっかけとなる1冊。</p>
	<p>依存症のすべてがわかる本</p> <p>渡辺 登 講談社</p>	<p>【やめたくても、やめられない！ 依存症とはなにか】 家族を犠牲にし、心身をむしばむ依存症。始まりは底知れないさびしさから。 本書では対人依存、プロセス依存、物質依存の心理を追究し、「生き方の病」から回復するルートを探る</p>

	<p>1日誰とも話さなくても大丈夫 精神科医がやっている猫みたいに楽に生きる4つのステップ</p> <p>鹿目 将至 相葉社</p>	<p>日本各地の秘湯・名湯が素晴らしい写真で収められている一冊です。 見ているだけで癒されます。 ここに載っている温泉は全て制覇したくなりますよ。</p>
	<p>イライラしない、怒らない ADHDの人のためのアンガーマネジメント</p> <p>高山 恵子 (監修) 講談社</p>	<p>だれでも怒りのコントロールは難しいのですが、とくに ADHD の人は怒りの感情に翻弄されがちです。衝動性や多動性が強いという特性があるからです。本書では、怒りを大爆発させない応急処置をはじめ、怒りのメカニズム、怒りをコントロールする様々な方法を紹介。対処法が身につけば、心が落ち着き、周囲とのトラブルも減っていくでしょう。怒りに巻き込まれがちな周囲の人へのアドバイスも紹介、支援者にも役立つ一冊です。</p>
	<p>AD/HD のすべてがわかる本</p> <p>市川 宏伸(監) 講談社</p>	<p>【保護者と教師のための AD/HD 入門書】 授業中に動き回る、キレやすい、忘れ物が多い。これらは AD/HD にみられる症状。放っておくと子どもは孤立し症状は悪化する。治療法はあるのか？ 障害を正しく理解でき、対処法がわかる AD/HD の入門書。</p>
	<p>ADHD の人の「やる気」マネジメント「先延ばしグセ」を「すぐやる」にかえる！</p> <p>司馬理英子 講談社</p>	<p>あなたのなかにある「やる気」を引き出し、行動に結びつけて持続させていければ、多くのことが改善して、生きやすくなる……。</p> <p>本書では、そのためのマネジメント術を考えてみました。やる気を行動に移すスイッチをじょうずに入れて、やる気をうまくマネジメントしましょう。そうすればあなたに合った人生の進め方が見つかるでしょう。</p>
	<p>LD のすべてがわかる本</p> <p>上野 一彦(監) 講談社</p>	<p>LD は学習障害で発達障害の一つです。タイプはいろいろありますが、もっとも多いのは読み・書き・算数が苦手なタイプ。LD の子どもたちは「ほかの子と同じようにできない」だけであって、自分に合ったやり方であればできるようになります。本書では、子どもが LD かもしれない、あるいは LD だと言われたときに知っておきたい基礎知識、家庭での接し方から特別支援教育と具体的な指導法までくわしく解説します。</p>

	<p>怒らない習慣力</p> <p>種市 勝覚 WAVE 出版</p>	<p>【人気カウンセラーが教える感情コントロールの極意】 本書はただの感情コントロールの本ではありません。 人生を劇的に好転させる 「怒らない」という習慣を身につけられる本です。</p>
	<p>大人のアスペルガー症候群</p> <p>佐々木 正美・ 梅永 雄二(監) 講談社</p>	<p>【うまく生きられないのは、障害があるため?】 社会に出てからアスペルガー症候群で苦しんでいる人は多い。 本人は仕事ができず、友だちが作れずに悩んでいる。 障害のもつ特性が、どう心に影響するかを徹底解説</p>
	<p>鏡の自分が好きになる ボディイメージ変身ノート</p> <p>山本トースネスみゆき グッドブックス</p>	<p>なぜ間違ったコンプレックスをもってしまうのか? そこから抜け出すにはどうしたらいいのか? 答えは本書の中に。 書き込んで、イメージを変えて、今日から新しいあなたを始めましょう。 本当のあなたの良さを知り、適正でポジティブなボディイメージを育てるための本です。</p>
	<p>学生相談室から99の メッセージ プラス1</p> <p>大谷大学 あいり出版</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスのために ・「こころ」の強化、大丈夫? ・A君への手紙 ・二人だけの部屋 ・心にもちは方はない ・もう一人の私「コンプレックス」 ・「じぶん」との出会い <p>など収録</p>
	<p>考えない練習</p> <p>小池 龍之介 小学館</p>	<p>30万部突破のベストセラー、ついに文庫化 考えすぎて、悩みがつかない私たちに必要なものは、もっと「五感」を大切にできる生活。それは難しいことではなく、ちょっとしたコツの習得で可能になる。 著者の著作のなかでもっとも実践的と評され、多くのメディアでいまなお取り上げられ続ける本書で、不安のない日常を手にしよう。</p>

	<p>感情的にならない 気持ちの整理術</p> <p>和田 秀樹 ディスカバー・ トゥエンティワン</p>	<p>最近、感情をコントロールできず、不機嫌になる人が増えている気がしませんか？</p> <p>「感情的になってしまう理由」から「感情整理のコツ」「感情的になった時の対処法」「毎日ごきげんに過ごす方法」まで、著者の「心のコントロール術」のすべてがわかります。まずは読み始めてください。気持ちが上向きになっていくことが感じられるはずです！</p>
	<p>完璧になれない。 だからいい 心が軽くなるヘミン和尚 のこぼれ</p> <p>ヘミン・スミス（おおせ このりこ訳） KTC 中央出版</p>	<p>やさしくあたたかなメッセージを SNS で発信し、若い世代を中心に韓国のみならず世界各国で支持されているヘミン和尚。本書は、生きづらさや窮屈さを感じている心をとほぐしてくれるメッセージブックで、「完璧ではない自分を愛しましょう」と語りかけてくれます。</p>
	<p>「気がつきすぎて 疲れる」が 驚くほどなくなる 「繊細さん」の本</p> <p>武田 有紀 ダイヤモンド社</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎まわりに機嫌悪い人がいるだけで緊張する ◎相手が気を悪くすると思うと断れない ◎細かいところまで気づいてしまい、仕事に時間がかかる ◎疲れやすく、ストレスが体調に出やすい <p>⇒そんな「繊細さん」(HSP)たちから、「人間関係も仕事もラクになった！」と大評判</p> <p>予約殺到の「HSP(とても敏感な人)専門カウンセラー」による初めての本です！</p>
	<p>今日も明日も 「いいこと」が見つかる 「繊細さん」の 幸せリスト</p> <p>武田 有紀 飛鳥新社</p>	<p>あなたの「繊細さ」は「幸せを感じるため」のすてきな才能</p> <p>話題の「HSP(とても敏感な人)専門カウンセラー」が「繊細さんだから」深く味わえる日々の幸せを教えます！</p>
	<p>薬に頼らない アロマ的 セルフケアレシピ</p> <p>小林江里子 ソシム</p>	<p>病院へ行くほどでもない不調はセルフケアで対応する！</p> <p>ちょっとした不調は、植物(アロマやハーブ)の力を使ってセルフケアしましょう。自分自身でケアをすることで悩みを解決することができます。</p> <p>本書は、日常生活のあらゆるシーンを想定して、誰もが簡単にアロマを使い、毎日のちょっとした不調を自分自身で改善する簡単なセルフケアのコツをお伝えします！</p>

	<p>ココロの救急箱</p> <p>峰松 修 サイエンス社</p>	<p>九州大学において長年学生相談に従事してきた著者が、従来の心理治療の枠組みを超えた幅広い援助観をもって、ちょっとした考え方の工夫で悩みやストレスとうまく付きあっている方法を教える！</p>
	<p>ココロの処方箋</p> <p>河合 隼雄 新潮社</p>	<p>「耐える」だけが精神力ではない。心の支えは、時にたましいの重荷になる。</p> <p>——あなたが世の理不尽に拳を振りあげたくなったとき、人間関係のしがらみに泣きたくなったとき、本書に綴られた55章が、真剣に悩むココロの声の微かな震えを聴き取り、トラブルに立ち向かう秘策を与えてくれるだろう。</p> <p>この、臨床心理学者による短い一章一章に込められた偉大な「常識」の力が、かならず助けになってくれるだろう。</p>
	<p>ココロを晴らす55のヒント</p> <p>竹田伸也・岩宮恵子・金子周平・竹森元彦・久持修・進藤貴子</p>	<p>人は、元気になろうとしたり、ストレスを解消しようとしていたりして、心理的な危機を脱しようとするのですが、うまく行ったり行かなかったり…。さまざまな視点からまとめられた55のヒントのなかに、読者の皆さんにもきっと合う「ココロを晴らす」方法のヒントが見つかるかも！</p>
	<p>自己肯定感って、なんだろう？</p> <p>高垣 忠一郎、 山田 喜代春 かもがわ出版</p>	<p>自己肯定感を知識として知ってはる人は、ようけいてはります。でも、ほんまにわかってはるひと、どれぐらいいてはりますんやろか？結局、なんや「自己肯定感」が大事や大事やといいながら、自己肯定感を台無しにしてはるんですわ。何をやってはるんですかねえ。嘆かわしいことですわ。おおらかな心のコラボレーション。臨床心理学者と詩人・版画家の共同作業からうまれたココロの絵本。</p>
	<p>思春期のアスペルガー症候群</p> <p>佐々木 正美(監) 講談社</p>	<p>【子どもたちの悩みを正しく理解し、問題を解決する決定版】</p> <p>友達と同じように行動できない、相手の気持ちがわからない、自分は「ふつう」じゃないの!?</p> <p>障害を自覚しはじめる思春期に子どもたちが直面する悩みとは?</p> <p>豊富なイラストで子どもたちのココロの変化を解説し、適切なサポート法をアドバイスする一冊。</p>

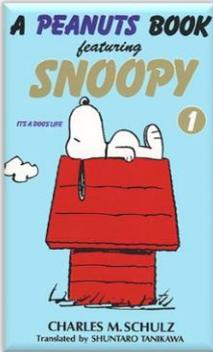
	<p>嫉妬・劣等感を一瞬で消す方法</p> <p>大嶋 信頼 すばる舎</p>	<p>本書では、どうして嫉妬してしまうのか、劣等感は何で消えないのか、どうやったら嫉妬の攻撃をうまくかわせるのか、脳科学と心理学の観点から解明していきます。嫉妬と劣等感が起こる仕組みを知って、新しい「考え方」を身につけると、他人のことが気にならなくなり、仕事も人間関係もスムーズになります！</p>
	<p>自分の「人間関係がうまくいかない」を治した精神科医の方法</p> <p>西脇 俊二 ワニブックス</p>	<p>本書では、精神科医なのに「空気が読めなかった」「相手の気持ちがわからなかった」「すべてに過敏で不安だった」など、アスペルガーとして 20 年間苦しみ抜いた西脇先生だからこそわかった、おどろくほど良好な人間関係をつくるコツをわかりやすく紹介しています。本書を読めば、人間関係の悩みがなくなり、誰とでも気持ちの良い関係をカンタンにつくることができます！</p>
	<p>自分の気持ちをきちんと伝える技術</p> <p>平木 典子 PHP 研究所</p>	<p>本書で説明する「アサーション」は、違いを認め、気持ちのよいコミュニケーションを進めるための考え方とスキルです。アサーションを理解すれば、率直なコミュニケーションがそれほど難しいことではなく、自己表現に躊躇したり、誤解されることに恐れを抱いたりはしません。自分の気持ちをきちんと伝える基本を図解でわかりやすく解説し、素晴らしい人間関係を作る方法を紹介しします。</p>
	<p>自分を傷つけずにはいられない 自傷から回復するためのヒント</p> <p>松本 俊彦 講談社</p>	<p>長年、自傷の問題に関わってきた著者が、「自傷行為の当事者に向けて、これまで診察室で伝えてきた、あるいは伝えたいと思った事柄」をやさしく語った本。これまでになかった回復の手引き。</p>
	<p>大学生のためのメンタルヘルスガイド</p> <p>松本 俊彦編集 大月書店</p>	<p>対人関係、貧困、セックス、自傷、摂食障害、自殺念慮、各種依存(ネット、アルコール、ドラッグ、ギャンブル)など、大学生が直面しやすいメンタルヘルスの問題に対してそれぞれの分野を代表する専門家がやさしく解説。処方箋となる1冊。</p>

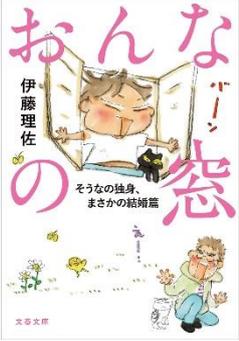
	<p>大学生の発達障害</p> <p>佐々木 正美、梅永 雄二 (監修) 講談社</p>	<p>【社会に出てから役に立つ「ライフスキル」を身につける】 なぜ、自分は学生生活をうまく送れないのだろうか？ なぜ、自分はまわりの仲間たちと違うのだろうか？ 社会に出てから役に立つライフスキルを身につける法を徹底解説。 本人・家族をサポートする一冊。</p>
	<p>ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が 上手に暮らすための本</p> <p>村上 由美 翔泳社</p>	<p>発達障害の人には、「同時並行作業力が弱い」「段取りが取れない」「ケアレスミスをする」「コミュニケーションが苦手」といった特徴があり、これらの特徴が日々の暮らしを送ることを阻害しています。 本書では、そうした症状に悩む人のために、上手に日常生活を過ごす方法を解説します。</p>
	<p>統合失調症 正しい理解と治療法</p> <p>伊藤 順一郎(監) 講談社</p>	<p>今でも誤解や偏見が多い統合失調症。どうして起こる？ どうやって治療する？ これからどうしたらいい？…… 病気のしくみをはじめ、急性期・消耗期・回復期といったステージごとの症状と薬物療法、社会復帰へ向けての注意点をイラストでやさしく解説。 家族全員で病気を理解し、正しくつき合っていくための知識と方法を満載した決定版。 健康ライブラリー・イラスト版シリーズのロングセラー。</p>
	<p>入門 うつ病のことがよくわかる本</p> <p>野村 総一郎(監) 講談社</p>	<p>本書は、好評だった既刊『入門うつ病のことがよくわかる本』（2010年7月刊行）の新版。近年、うつ病の治療法や病気の研究が進んでいます。治療の指針となる、新しい分類（DSM-5による）をはじめ、うつ病と見分けづらい心の病気、新薬など最新の情報を盛り込みました。そもそもうつ病は、どんな病気なのか、どのように診断されるのか、治るのか。うつ病の原因から治療法まで丸ごとわかる「入門書」の決定版です。</p>
	<p>人間関係が驚くほどうまくいく 言いたいことがきちんと伝わるレッスン</p> <p>平木典子 大和出版</p>	<p>「自分の気持ち」を素直に言うことから始めよう。お互いを大切にできるハッピー・コミュニケーション、“アサーション”の方法。苦手が自信に変わる46の話し方スキル。</p>

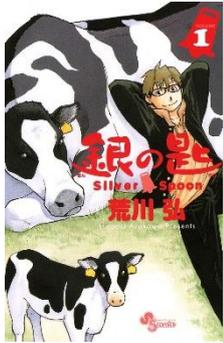
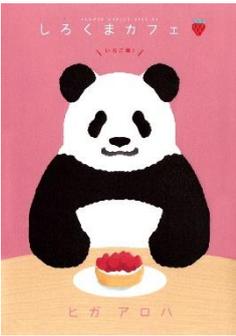
 <p>発達障害の大学生のための キャンパスライフ Q&A</p> <p>石井京子・池嶋貫二・高橋知音</p> <p>学生数、3519人。発達障害のある大学生を感じる学生生活のとまどいと、就活への不安にこたえる72問。</p>	<p>発達障害の大学生のための キャンパスライフ Q&A</p> <p>石井 京子・池嶋 貫二・ 高橋 知音 弘文社</p>	<p>大学入学から就職活動に至るまで、4年間の学生生活で発達障害のある大学生がつまづきやすいポイントを「Q&A」形式で徹底解説。当事者、支援者、保護者の疑問と不安にこたえるサポートブックです。</p>
 <p>距離の取り方 離れられない人との距離の取り方</p> <p>離れたくても 離れられない人</p> <p>石原加受子</p> <p>いつのまにか、相手とくっつきすぎていませんか？ 離れない人だから、いつもイライラ できる人だから、なぜか仲良く</p> <p>思えない人間関係が「スーリ」になる</p>	<p>離れられない人との 距離の取り方</p> <p>石原 加受子 すばる舎</p>	<p>あの人は、「話していると息苦しい」「そばにいただけでついで」。この人は、「好感が持てる」「親しみやすい」。そんな自分と相手との距離を「感覚」として感じるセンサー、「距離感覚」を研ぎ澄ませば、家族、上司や同僚、友人、恋人、誰とでも、もっともっと心地よい関係をつくれます！</p>
 <p>パニック障害 心の不安はとり除ける</p> <p>渡辺 登</p>	<p>パニック障害</p> <p>渡辺 登(監) 講談社</p>	<p>ストレスが発作を起こす「ひきがね」に不安で苦しい本当の原因と治療法。大丈夫！あなたは必ず治ります。</p>
 <p>プーさんと一緒に マインドフルネス</p> <p>私らしく生きる心の整え方</p> <p>ジョセフ・ペアレント ナンシー・ペアレント 8歳以上向け</p>	<p>プーさんと一緒に マインドフルネス</p> <p>ジョセフ・ペアレント ナンシー・ペアレント KADOKAWA</p>	<p>心が少し疲れたら……プーと仲間たちに学ぶ最新マインドフルネス！ めずらしいイラストも満載！ 読んでいだけでも心が落ち着き、やさしい気持ちになれる プーさんと森の仲間たちに学ぶマインドフルネス</p>
 <p>深く聴くための本 アサーション・トレーニング</p> <p>森川早苗</p>	<p>深く聴くための本 アサーション・トレーニング</p> <p>森川早苗 日本・精神技術研究所</p>	<p>自分の気持ち、考えを相手に率直にその場にふさわしく表現することがアサーションです。でも、コミュニケーションは「伝えること」と「聴くこと」が両輪としてともにバランスよく行われることが必要。そこで、より深く理解しあえるコミュニケーションのために、「聴くこと」に焦点をあてたのが本書です。</p>

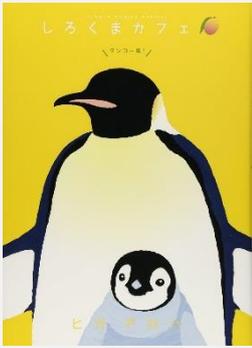
 <p>小林式 マインドフルネス 入浴法</p> <p>あなたと向き合う 1日10分のお風呂習慣</p> <p>3750人以上の睡眠指導をした 公認心理師・認知と行動の専門家 小林麻利子の注目メソッド!</p> <p>まずは、お風呂でリラックス♪ 眠りが変わる！人生が変わる！</p>	<p>「わたし」と向き合う 1日10分のお風呂習慣 小林式マインドフルネス 入浴法</p> <p>小林麻利子 エムディエヌコーポレーション</p>	<p>24時間のうちのたった10分間、こころと向き合う時間を持つことで、あなたは確実に生まれ変わります。大切なのはマインドフルネス同様「今、ここ」に意識を集中すること。浮力を感じながらゆっくりと呼吸だけを行って、「今、ここ」に意識を集中しながらこころを整えていきましょう。眠りの質も高められるお風呂の入り方を行いながら、心にダイレクトに向き合える様々な科学的エビデンスのある心理療法を60個、紹介しています。</p>
---	---	--

<マンガ>

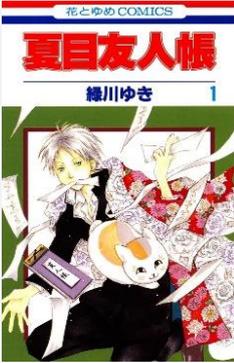
	<p>相棒</p> <p>1巻 こやす珠世 小学館</p>	<p>本巻の特徴／「やれ！」と言われれば殺人事件から迷子捜しまで…、それが警視庁特命係。天才的に頭は切れるが変わり者・杉下と、実行力はあるが勇み足気味・亀山の凸凹コンビ、名刺代わりの第一集！！</p>
	<p>A PEANUTS BOOK featuring SNOOPY</p> <p>チャールズ M. シュルツ KADOKAWA</p>	<p>スヌーピーと仲間たちが活躍する世界的コミック「ピーナッツ」。その 86 年9月1日から2000年1月3日最終回まで、谷川俊太郎の訳し下ろしで一挙刊行！ 英文の 4 コママンガのとなりに谷川俊太郎さんの日本語訳があるので、英語の勉強にも！</p>
	<p>宇宙兄弟</p> <p>1～25巻 小山宙哉 講談社</p>	<p>2025 年。兄は、もう一度だけ自分を信じた。筑波経由火星行きの物語がはじまる！ 本格兄弟宇宙漫画発進！ 幼少時代、星空を眺めながら約束を交わした兄・六太と弟・日々人。2025 年、弟は約束どおり宇宙飛行士となり、月面の第 1 次長期滞在クルーの一員となっていた。一方、会社をクビになり、無職の兄・六太。弟からの 1 通のメールで、兄は再び宇宙を目指しはじめる！</p>
	<p>おとなになる のび太たちへ</p> <p>藤子・F・不二雄 小学館</p>	<p>夢をかなえるドラえもんコミックス 子どもたちが憧れる職業について 10 人のおとなが、てんとう虫コミックス『ドラえもん』から、選りすぐりの 1 話をレコメンド！ 夢をかなえるために、人生で必要なことを教えてください！</p>
	<p>女いっぴき 猫ふたり</p> <p>佐藤理佐 文藝春秋</p>	<p>マンガ家(33)とねこ(9)2 匹。気の抜けたちいさーい日々の生活を描いた、双葉社 WEB コミックで好評連載中の本作がいよいよコミックス化。忙しいけど、ゆるゆるな 36 歳独身マンガ家がゆるゆると続けてきた、ページ数もバラバラ、4 コマあり、エッセイ風のなぐりがきあり。3 年余りの生活は無編集でお送りします。脱力感たっぷりにお読み下さい。</p>

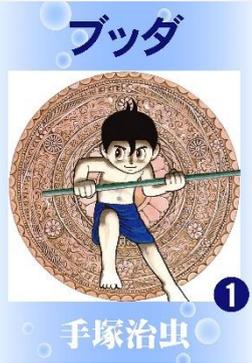
	<p>女のはしより道</p> <p>佐藤理佐 講談社</p>	<p>キレイになりたい！でもめんどくさい！という著者が、自己流に“はしより”つつもさまざまなことに挑戦していく姿と、その女子ゴコロの機微をオモシロ愉快に描いたぐ～たらビューティー漫画。お世辞にも美容マニアとはいえない著者ならではの“赤裸々な本音”満載で、抱腹絶倒！手間をかけずにキレイになりたい！！——この女性たちの願望をくすぐる（または反面教師の）エピソードがぎっしり！</p>
	<p>おんなの窓</p> <p>佐藤理佐 文藝春秋</p>	<p>『おんなの窓』単行本 1 巻と 2 巻を合わせ「そうなの独身限、まさかの結婚編」としてまとめた文庫版！「どうなの独身編」では、三十路・独身・漫画家のセキララな日常が…。さらに「まさかの結婚編」では、人々を驚愕させた結婚とついでにやっちなつた一戸建て売りの顛末が描かれる。</p>
	<p>カイジ</p> <p>1～2巻 福本伸行 講談社</p>	<p>上京後、自堕落な日々を過ごしていた伊藤開司（カイジ）は、ある日金融業者の遠藤により、かつて自分が保証人になっていた借金を押しつけられる。遠藤に誘われるままカイジは負債者に借金一括返済のチャンスを与えるというギャンブル船「エスポワール」に乗り込む。そこで行われるのはカード 12 枚を使った「限定ジャンケン」。うまく勝てば借金は帳消しだが、負ければ命の保証は無いというものだった……。</p>
	<p>きのう 何食べた？</p> <p>1～4巻 よしながふみ 講談社</p>	<p>鮭とごぼうの炊き込みごはん、いわしの梅煮、たけのことがんもとこんにゃくの煮物、栗ごはん、トマトとツナのぶっかけそうめん、鶏肉のオープン焼き、ナスとトマトと豚肉のピリ辛中華風煮込み、いちごジャム etc. ……</p>
	<p>きょうの猫村さん</p> <p>1～5巻 ほしよりこ マガジンハウス文庫</p>	<p>主役は猫の家政婦「猫村ねこ」。昔かわいがってくれた坊ちゃんを探すべく、犬神家に奉公することになるが……。家庭崩壊しつつある一家を猫村さんが救う！えんぴつの線画がほのぼのとした味わいをかもし出す。</p>

	<p>銀の匙</p> <p>1～2巻 荒川 弘 小学館</p>	<p>大自然に囲まれた大蝦夷農業高校に入学した八軒勇吾。授業が始まるなり子牛を追いかけて迷子、実習ではニワトリが肛門から生まれると知って驚愕…などなど、都会育ちには想定外の事態が多すぎて戸惑いの青春真っ最中。仲間や家畜たちに支えられたりコケにされたりしながらも日々奮闘する、酪農青春グラフィティ！！</p>
	<p>今夜、 星を見に行こう</p> <p>由女 イースト・プレス</p>	<p>小さい頃からプラネタリウムに通い、星や宇宙の神秘に惹かれて行った由女。大学で天文サークルに入り、さらにその世界にのめり込んでいく。。この本を読むと、由女さんと一緒に、星の魅力に気づき、宇宙のことを楽しく知ることができます。どっぷり宇宙好きな人も、ただ星が好きなの人も、楽しめる1冊！</p>
	<p>3月のライオン</p> <p>1～14巻 羽海野チカ 白泉社</p>	<p>その少年は幼いころすべてを失った。 夢も家族も居場所も——。 この物語はそんな少年がすべてを取り戻すストーリー。 その少年の職業は——。 やさしさ溢れるラブストーリー。</p>
	<p>しろくまカフェ</p> <p>ヒガ アロハ 小学館</p>	<p>みんながのんびりくつろげる「しろくまカフェ」。マスターのシロクマさんは、今日も常連客のパンダくんやペンギンさんにもじりを効かせたシュールなギャグをお見舞い中。そんなある日、パンダくんはパンダのバイトをすることになり…？ ヒト&動物の新世紀ゆるふわ共存ギャグ、はじまります。</p>
	<p>しろくまカフェ いちご味！</p> <p>ヒガ アロハ 小学館</p>	<p>究極の癒し系コミックふたたび登場!!しろくまとパンダの掛け合いが見所。ツッコミどころ満載!今回は恋の甘酸っぱい香りもほのかに薫る新傾向にも注目!!</p>

	<p>しろくまカフェ マンゴー味！</p> <p>ヒガ アロハ 小学館</p>	<p>ゆるゆるまったりペンギンで第三弾!! エゾリスくんほかのラブリーな脇役も充実してきました。パンダママも良い味出してます。</p>
	<p>しろくまカフェ メロン味！</p> <p>ヒガ アロハ 小学館</p>	<p>しろくまカフェ第4弾!!</p>
	<p>しろくまカフェ くるみ味！</p> <p>ヒガ アロハ 小学館</p>	<p>動物&人間たちのショートコメディ、待望の第5弾! シロクマさんのカフェに、パンダくん、ペンギンさん、熊のグリズリーさんなど楽しい仲間達が大集合。読めば必ずくすっと笑える、アニマルセラピーコミックです!</p>
	<p>聖☆おにいさん</p> <p>1～19巻 中村光 講談社</p>	<p>目覚めた人・ブツダ、神の子・イエス。 世紀末を無事に越えた二人は、東京・立川でアパートをシェアし、下界でバカンスを過ごしていた。近所のおばちゃんのように細かいお金を気にするブツダ。衝動買いが多いイエス。そんな“最聖”コンビの立川デイズ。“笑い”でも世界を救う! 聖人 in 立川。ブツダとイエスのぬくぬくコメディ。</p>
	<p>ちはやふる</p> <p>1～35巻 末次由紀 講談社</p>	<p>まだ“情熱”って言葉さえ知らない、小学校6年生の千早(ちはや)。そんな彼女が出会ったのは、福井からやってきた転校生・新(あらた)。おとなしくて無口な新だったが、彼には意外な特技があった。それは、小倉百人一首競技かるた。千早は、誰よりも速く誰よりも夢中に札を払う新の姿に衝撃を受ける。しかし、そんな新を釘付けにしたのは千早のずば抜けた「才能」だった……。まぶしいほどに一途な思いが交差する青春ストーリー、いよいよ開幕!!</p>

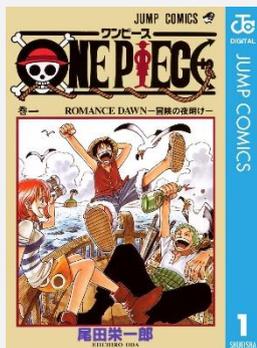
	<p>ディー・ グレイマン</p> <p>1～23 巻 星野桂 集英社</p>	<p>AKUMA とは、『機械』と『魂』と『悲劇』を材料に造（う）まれる悲しき悪性兵器。その AKUMA を製造し世界の終焉を目前に「千年伯爵」に対抗するため、神の十字架を左手にもつエクソシスト・アレンの戦いが始まる！</p>
	<p>天才柳沢教授の生活 ベスト盤</p> <p>山下 和美 講談社</p>	<p>Y 大経済学部教授、柳沢良則。道路は右端を歩き、横断歩道以外で道を渡らない。安くてうまい“さんま”のためなら、足を棒にしても歩きつづける。本書は、道路交通法を遵守し、自由経済の法則に忠実な学者の、克明で愉快的な記録である。</p>
	<p>ドラえもん エスプリ編</p> <p>藤子・F・不二雄 小学館</p>	<p>『ドラえもん』は読む者に清く正しく勇気をもって生きること教えてくれる。便利な秘密道具の数々も使う人の心がけしだいでは、とんでもない結果になる……。そんな笑いながらも思わずドキッとすると、ちょっぴり風刺のきいた話を中心に 21 編を収録。</p>
	<p>ドラえもん 感動編</p> <p>藤子・F・不二雄 小学館</p>	<p>『ドラえもん』はドラマの宝庫です。捨てられた子猫たちや野良犬との心温まる交流を描いた話など心にしみる美しいストーリー。また、開発で伐採される植物や汚染された川に戻れなくなったサケ(酒)の話など人間と自然との係わりを考えさせられるもの。そんな時代を超え、世代を超えて読み継がれてほしい感動の物語 17 編を収録。</p>
	<p>ドラえもん 恐竜編</p> <p>藤子・F・不二雄 小学館</p>	<p>長い時の流れの中で、はるか昔に絶滅してしまい、現在では決して相まみえることのできない生物たちに対する限りないノスタルジックな気持ち。それはのび太でなくても、だれもが心の奥底に持っているものなのでしょう。そして、そんな絶滅生物たちの代表である恐竜への思いは、とくに熱く、深いものがあるはず。今はなき永遠のヒーローである恐竜を生き生きと描いた胸おどる物語など 12 編を収録。</p>

 <p>花とゆめ COMICS 夏目友人帳 緑川ゆき 1</p>	<p>夏目友人帳</p> <p>1～10巻 緑川ゆき 白泉社</p>	<p>「妖怪が見える」という秘密を抱えた孤独な少年・夏目。強力な妖力を持っていた祖母・レイコの遺品である「友人帳」を手にして以来、妖怪たちから追われる羽目に!! 祖母が妖怪たちと交わした「契約」をめぐる、用心棒・ニャンコ先生とともに忙しい日々を送ることになった夏目は…!? あやかし契約奇談!</p>
 <p>コミックエッセイ ニッポンの こと英語で 話せますか? 著者 高世えり子 監修 ディピッド・セイン 世界の人と シンプルな英語で つながれる! 外国人がフランクに話すと 交い言葉が海外の面白い文化 の一面で世界の盛り上がりも発見できる!</p>	<p>ニッポンのこと 英語で話せますか?</p> <p>高世えり子・ ディピッドセイン 青春出版社</p>	<p>日本に来る外国人が急増中です。昔と違いアジア系が多いのでシンプルな英語で通じます。海外に行かなくても英語を話せる時代になったのです。「英語で話してみたい」「道を聞かれたら案内してあげたい」「日本の文化や習慣について教えたい」という人のための、英語と異文化を学べる爆笑コミックエッセイ。</p>
 <p>蛇蔵&海野凧子 日本人なら 知っておきたい 日本文学 幻冬舎</p>	<p>日本人なら知って おきたい日本文学</p> <p>蛇蔵&海野凧子 幻冬舎</p>	<p>日本文学上の有名人である「清少納言・紫式部・藤原道長・安倍晴明・源頼光・菅原孝標女・鴨長明・兼好・ヤマトタケル」の9人について、一般にあまり知られていない人物像をマンガで紹介します。笑ったり共感したりするうちに、古典そのものに興味がわく教養コミックです。</p>
 <p>日本人の 知らない 日本語 なるほど×爆笑!の 日本語"再発見" コミックエッセイ 蛇蔵&海野凧子</p>	<p>日本人の知らない 日本語</p> <p>1～4巻 蛇蔵&海野凧子 KADOKAWA</p>	<p>日本語って こんなふうになっただのか!? 思わず「ほっ!!」の日本語、再発見コミックエッセイ 登場! 日本語学校に集まるマジメな外国人生徒たち。そんな彼らの、外国人ならではの日本語の使い方やギモンの数々は、私たち日本人も知らなかった日本語の一面を教えてください。</p>
 <p>MY NAME IS NODA 野田ともうします。1 TSUGE KYU 拓植文</p>	<p>野田ともうします</p> <p>1～4巻 拓植文 講談社</p>	<p>ああ素晴らしき、地味女子ライフ! みんな野田(のだ)さんに夢中です!!(あなたもきっと好きになる……。)</p> <p>出身:群馬県、住んでいる場所:埼玉、趣味:読書、特技:石破大臣のモノマネ。好奇心が強くて意外と行動は——そんな地味女子大生・野田さんの素晴らしき地味愉快的 EVERYDAY ☆</p>

	<p>ばらかもん</p> <p>1～16巻 ヨシノサツキ スクウェア・エニックス</p>	<p>とある島に移住生活をするようになった若きイケメン書道家・半田清舟。都会暮らししかしたことないそのぼっちゃん先生が（1）トラクターでドライブ（2）自分のうちが中学生のたまり場になる（3）知人が玄関から入ってくれない…などの困難に立ち向かう、ほのぼのアイランドコメディ！</p>
	<p>ハリネズミと いっしょ</p> <p>とぼすけ イースト・プレス</p>	<p>ヘンな動物！でもかわいい！針を立てたり、なついたり。気が小さいのに、好奇心旺盛。ハリネズミとの暮らしは楽しいよ！ 平凡な(?)夫婦のもとに、1匹のハリネズミがやってきた！ あまりにキュート、あまりにマイペースな小動物に、翻弄されっぱなしの日々が始まった！ おそらく世界初、ハリネズミとの生活をつづったコミックエッセイです。</p>
	<p>ピアノの森</p> <p>1～26巻 一色まこと 講談社</p>	<p>森のピアノは、その少年を待っていた一。捨て去られたピアノ。壊れて音の出ないピアノ。いまひとりの少年の選ばれた指が、失われた音を呼び覚ます。少年の名は一ノ瀬海（いちのせかい）。彼は心に深く豊かな森を抱えていた。</p>
	<p>ブッダ</p> <p>1～2巻 手塚治虫 潮ビジュアル文庫</p>	<p>いまから三千五百年ほども昔、インダス川のほとりにアリアン人と呼ばれる種族が、遠く北方の地から移り住み、しだいにその版図を広げていった……。壮大なテーマに挑戦して、巨匠が描く釈尊の生涯!!</p>
	<p>北欧女子オーサが見つけた日本の不思議</p> <p>1～2巻 オーサ・イェークストロム KADOKAWA</p>	<p>日本のアニメと漫画に感動し、北欧スウェーデンからやってきて3年目。マンガ好き外国人にとっては天国みたいな東京！コンビニのおにぎりが便利すぎる！日本の女子が何でも「可愛い」と言うのはなぜ？ホストの髪型はアニメみたいで素敵！日傘を使うようになったら私も立派な日本人!? ちょっとオタクなスウェーデン人漫画家が自ら描く、日本への愛にあふれた驚き&爆笑のコミックエッセイ！</p>

	<p>毎日やらかしてま す。</p> <p>沖田×華 ぶんか社</p>	<p>「もう帰っていい! 」と怒られれば即座に帰宅!? 予定がひとつでも崩れると1日寝込む!?</p> <p>職場で、自宅で、オフ会で…自身の周りはいつもハプニングの連続!!</p> <p>さまざま発達障害をもつ沖田×華が、大人になってからの自身と発達障害とのかかわり方、失敗談などを描く笑えるコミックエッセイ!</p>
	<p>まんが 哲学入門</p> <p>森岡 正博・ 寺田 にゃんこふ 講談社</p>	<p>「生きるってなんだろう?」——誰もが一度は考えたことのある問いに、「時間」「存在」「私」「生命」の4つのテーマから迫っていく。難しいことばをほとんど使わず、「まんまるくん」と「先生」の二人の掛け合いの形から、哲学の根本問題をゆっくりと解きほぐしていく哲学入門書。</p>
	<p>まんがで読破 銀河鉄道の夜</p> <p>宮沢賢治 パラエティ・アート ワークス・イース ト・プレス</p>	<p>貧しく孤独な日々を送る少年ジョバンニ。祭の夜に一枚の切符を手にしたジョバンニは、親友・カンパネルラと宇宙を走る銀河鉄道に乗り、夢のような不思議な旅に出る。奇妙な乗客たちを乗せた汽車はどこへ向かうのか? 「ほんとうの幸せ」とは?</p> <p>宮沢賢治の不朽の名作童話を漫画化。</p>
	<p>マンガでやさしく わかる 認知行動療法</p> <p>玉井 仁 日本能率協会マネジ メントセンター</p>	<p>うつ病などの精神疾患の治療法としてだけでなく、不安やモヤモヤ、イライラなど日常の心の問題に対処する精神療法として注目されている「認知行動療法」を気軽に学べる1冊です。物語の主人公は、突然の子会社への異動で軽度のうつ病の症状が出て仕事もプライベートもうまくいかなくなってしまう主人公の夏野梨香。彼女が飼い猫のハル大将のサポートを借りながら不安やうつを乗り越え、自分に向き合う姿を描きます。</p>
	<p>マンガでやさしく わかる NLP コミュニ ケーション</p> <p>山崎 啓支 日本能率協会マネジ メントセンター</p>	<p>能力開発の実践手法・NLP を使ってコミュニケーションの様々な問題を解決する方法を、マンガを交えてわかりやすく紹介。</p> <p>主人公は実家を継いでスーパーの社長に就任した日吉杏里。職場のミスコミュニケーションの改善をテーマにテンポよくストーリーが展開します。</p> <p>マンガでイメージして楽しみながら、解説部分でじっくり手法を学べます。</p>

	<p>マンガでわかる! 統合失調症</p> <p>中村 ユキ (著)、 当事者のみなさん・ 福田 正人 (監)</p> <p>日本評論社</p>	<p>当事者が、マンガで自分の病気を正しく理解することができる画期的テキスト！ ベストセラー「わが家の母はビョーキです」の中村ユキが、自分の母親のような当事者にも読めるものを！ との想いで書き下ろしたコミックエッセイ。</p>
	<p>みなみけ</p> <p>1 巻</p> <p>桜場 こはる</p> <p>講談社</p>	<p>南さんちの3姉妹、その平凡な日常をまったりと。ハルカ、カナ、チアキ、小学生・中学生・高校生と取りそろえた、南家(みなみけ)の3姉妹が贈るワンダフルまったりショートストーリー。他愛もない日常の事件が、時に大きく、いつもは小さく発展していくサマをお楽しみください。</p>
	<p>もやしもん</p> <p>1～2巻</p> <p>石川 雅之</p> <p>講談社</p>	<p>菌が見える特殊能力を持つ、もやし(種麴)屋の次男坊、沢木惣右衛門直保。彼は東京の某農大に入学する。農大を舞台に、沢木と研究室その他の仲間達、そして菌が活躍したりしなかったりのキャンパスライフ。大学生活のモラトリアム感と、菌が満載の「もやしもん」。あなたもぜひ、かもされてみてください。カバーや本体表紙もきっちり収録!</p>
	<p>よつばと!</p> <p>1～13巻</p> <p>あずまきよひこ</p> <p>KADOKAWA</p>	<p>夏休みの前日、とある町に強烈に元気な女の子「よつば」と、「とーちゃん」親子が引っ越してきた。遠い海の向こうの島から来た不思議な女の子。「よつば」(16歳)に振り回される周りの人たちの日常を描いたハートフル? コメディ。</p>
	<p>夜は猫といっしょ</p> <p>キュルZ</p> <p>KADOKAWA</p>	<p>疲れて帰ってきた夜は、猫と過ごしたい。フータとキュルガは、いつもいっしょかわいい猫の日常がリアルによみがえる</p>

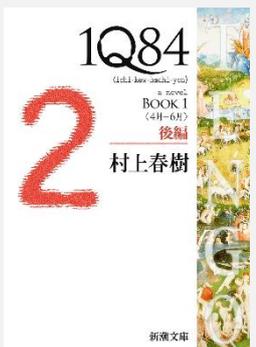
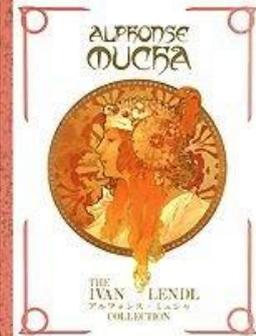
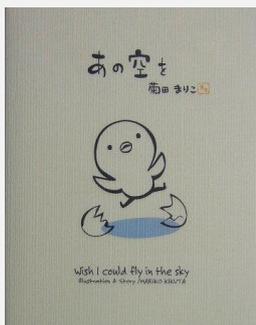


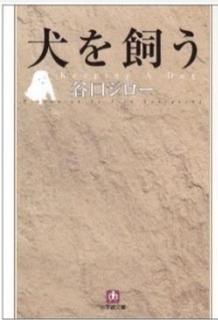
ワンピース

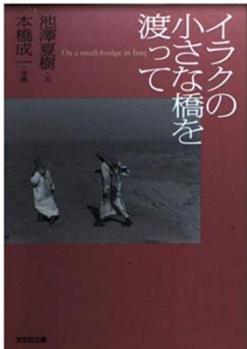
1～4巻
尾田栄一郎
集英社

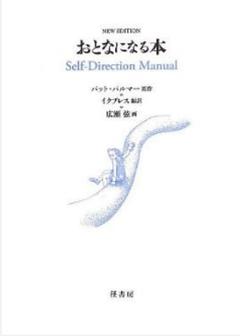
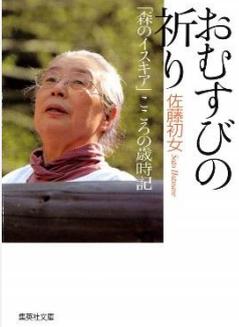
時は大海賊時代。いまや伝説の海賊王 G・ロジャーの遺した『ひとつなぎの大秘宝』を巡って、幾人もの海賊達が戦っていた。そんな海賊に憧れる少年ルフィは、海賊王目指して大いなる旅に出る!!

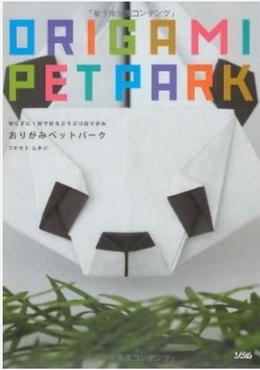
<その他>

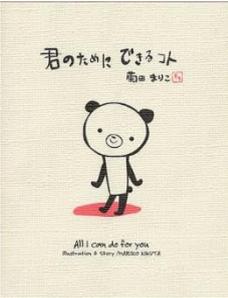
	<p>1Q84 Book1 前編</p> <p>村上 春樹 新潮 文庫</p>	<p>1Q84 年——私はこの新しい世界をそのように呼ぶことにしよう、青豆はそう決めた。Q は question mark の Q だ。疑問を背負ったもの。彼女は歩きながら一人で肯いた。好もうが好むまいが、私は今この「1Q84 年」に身を置いている。私の知っていた 1984 年はもうどこにも存在しない。……ヤナーチェクの『シンフォニエッタ』に導かれ、主人公青豆と天吾の不思議な物語がはじまる。</p>
	<p>1Q84 Book1 前編</p> <p>村上 春樹 新潮 文庫</p>	<p>ふかえりはきっと特別な存在なんだ、と天吾はあらためて思った。ほかの少女たちと比べることなんてできない。彼女は間違いなくおれにとって、何らかの意味を持っている。それなのにどうしてもそのメッセージを読み解くことができない。……『空気さなぎ』、宗教集団さきがけ、リトル・ピープル、そして夜空に浮かぶ月。謎に満ちた天吾と青豆の「1Q84 年」はどこに向かうのか。</p>
	<p>ALPHONSE MUCHA アルフォンス・ ミュシャ</p> <p>アルフォンス・ ミュシャ 講談社</p>	<p>ミュシャのレンドルコレクションを全部収録アル・ヌーヴォーの先駆者、アルフォンス・ミュシャの最高作品を集めているイワン・レンドルコレクション(ポスター、カレンダー、カット等)を日本で初公開。</p>
	<p>あの空を</p> <p>菊田 まりこ 学習研究社</p>	<p>大空を飛ぶことにあこがれるヒヨコのヒヨすけ。その心の葛藤を丁寧に描いた絵本。ヒヨすけのけなげに努力する姿が愛らしい。頑張っている、すべての人へ届けたいという作者のエールが心に響く感動作。</p>
	<p>一度は行きたい！ 日本の絶景温泉</p> <p>洋泉社 MOOK</p>	<p>日本の各地の秘湯・名湯が素晴らしい写真で納められている一冊。見ているだけで癒されます。ここに載っている温泉はすべて制覇したくなること間違いなし！</p>

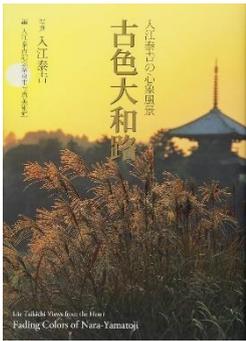
	<p>いちばんわかりやすい ビーズの教科書</p> <p>奥 美有記 ブティック社</p>	<p>ビーズの道具や材料、アクセサリー作りのテクニックが学べる基礎本。</p> <p>10のレッスンでビーズがマスターできる。</p> <p>おしゃれな作品とわかりやすい写真とイラスト解説、作り図を掲載。</p>
	<p>いつかは行きたい 美しい場所 100</p> <p>ナショナル ジオグラフィック編集 日経ナショナル ジオグラフィック社</p>	<p>アフリカの大自然やアジアの秘境から、ヨーロッパの大都市や歴史遺構まで、ナショナル ジオグラフィックが世界 100ヶ所の美しい風景を集めました。</p> <p>地形と気候が創り出す印象的で美しい大判写真の連続に、きっと心が癒されます。いつか行ってみたい! そう思うようになる写真集です。</p>
	<p>いつでも会える</p> <p>菊田 まりこ 学研教育社</p>	<p>大好きな飼い主のみきちゃんを突然亡くした犬のシロの心の移ろいが淡々と描かれる。小さく無邪気なシロが大きな悲しみを懸命に乗り越えようとする姿が胸を打つ感動のミリオンセラー絵本。</p>
	<p>犬のきもちがわかる 34 の大切なこと</p> <p>三浦 健太、横 ヨウコ アスコム</p>	<p>犬が伝えたいメッセージをどうあなたが読み取るか。どうやって、犬のきもちに気づいてあげられるか。それを漫画でわかりやすく紹介!</p> <p>ぜひ、本書を読んで、あなたの愛犬とよい関係を築いてください!</p>
	<p>犬を飼う</p> <p>谷口 ジロー 小学館文庫</p>	<p>「たかが犬一匹、しかし、なくしたものがこれほど大きなものだとは思わなかった。そしてタムの死が私たちに残してくれたもの…それはさらに大きく大切なものだった」</p> <p>谷口ジローが自らの経験に基づいて描いた、愛犬の最期を看取る悲しくも感動的な日々。生命の重たさがいやおうもなく胸を打つ・</p>

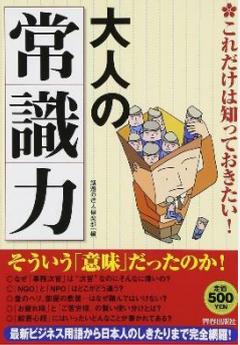
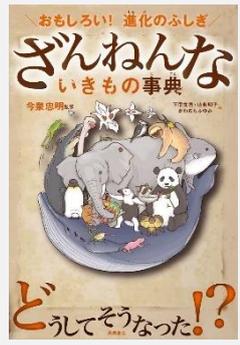
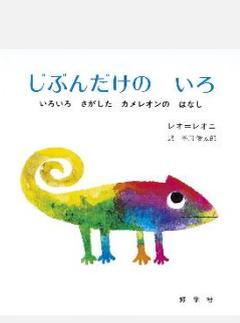
	<p>いま生きているという 冒険</p> <p>石川 直樹 理論社</p>	<p>旅とは何だ？ 経験とは何だ？ 世界とは何だ？ 生きるとは、何だ？ 世界を素手で旅し、未知のフィールドを歩き続ける、若き<冒険家>の軌跡。人間をはるかに越えてある自然と地球上のさまざまな人々のいとなみ、あえかに受けつがれる知恵との対峙のなかで、精神の冒険と想像力の旅について静かに問いかける。</p>
	<p>いまずぐ旅に出たくなる ニッポンの絶景</p> <p>ディスカパーージャパン編 集部 榎出版社</p>	<p>23歳で世界7大陸最高峰を制覇し、土門拳賞ほか数々の写真賞を受賞、冒険、旅、写真、そして「身体」と「知性」の概念を大きく塗り替える生き方と作品で多くの人を魅了する作者の入手困難だった本に書きおろしを加えた増補新装版。</p>
	<p>イラクの小さな橋を 渡って</p> <p>池澤 夏樹 光文社</p>	<p>ただ「遺跡を見るために」米国がいつ攻撃するかわからない2002年10月末のイラクに行った。国民はほんとうにサダム・フセインの压制下に苦しんでいたのか？ 経済制裁下で食べ物も足りない貧しい国だったのか？ 冷静な著者のレポートは、メディアでは報道されない真のイラクの人々の姿を淡々と綴っていく。この国を攻撃することは果たしてほんとうに正しいことなのか、私たちに静かに問いかける。</p>
	<p>色の心理学</p> <p>佐々木 仁美監修 榎出版社</p>	<p>普段何気なく見ている色は、実は私たちにさまざまな影響を与えてくれている。色の意味を理解すると、本当の自分がかわったり、相手の性格や特徴なども分かったりするだけでなく、色をさまざまなシーンで活用することで、人生が愉しく、そしてより豊かな生活を送ることができるでしょう。本書ではオーラソーマの考え方を中心に、選んだ色からわかる本当の自分や相手のこと、色を上手に使いこなす方法などを紹介！</p>
	<p>絵本の力</p> <p>河合 隼雄、柳田 邦男、 松居 直 岩破書店</p>	<p>絵本の可能性を問う、楽しく読める絵本入門</p>

	<p>おいしい！たのしい！ 亀岡 福知山 綾部</p> <p>リーフ・パブリケーションズ</p>	<p>京都の中部～北部エリアの“おいしい”と“たのしい”が集まった一冊。亀岡・福知山・綾部を中心に園部・八木・日吉・美山のお店も紹介。注目・話題の新しいお店だけでなく、昔から愛されている町の名店もピックアップ！</p>
	<p>大人なら知っておきたい モノの言い方ノート</p> <p>櫻井 弘 丸岡書店</p>	<p>ひょっとしたらモノの言い方ひとつで損をしているかもしれません。本書は、社内・社外でのコミュニケーション、接客、電話対応、会議、面接、近所付き合いなど、仕事や日常の様々なシーンで役立つ、大人として必須の言葉を集めたフレーズ集です。</p> <p>それらフレーズとともに、実例と解説もサクサクとテンポ良く登場しますので、あっという間に好印象の言葉遣いが身につきます。</p>
	<p>おとなになる本</p> <p>パット・パルマー 広瀬 弦 怪書房</p>	<p>このままじゃいやだ。 でも、何をしたらいいのかわからない。 大人だから感じる、日々の焦りや戸惑い。 なりたい自分になれないジレンマ。 この本はそんな気持ちを楽にしてくれる、 “おとなへのプレゼントブック”</p>
	<p>大人の折り紙 遊ぶ・楽しむ・考える</p> <p>阿部 恒 瑞雲舎</p>	<p>折り紙は日本の伝統的な遊戯。身のまわりにある新聞の折込チラシや包装紙を有効活用した作品で日常生活をより豊かにしてみませんか？ お孫さんと遊んだり、贈りものやインテリアにもなる作品を楽しめます。 指先を使うことで脳を活性化し、いつまでも若く生きるために最適です。</p>
	<p>おむすびの祈り</p> <p>佐藤 初女 集英社</p>	<p>食はいのと。佐藤初女さん、感動のエッセイ。 青森、岩本山麓にある“森のイスキア”主宰の佐藤初女さん。彼女の握る“おむすび”で、これまで多くの悩める人々が救われたという。少女時代の闘病生活から現在までを率直に綴る自伝的エッセイ。</p>

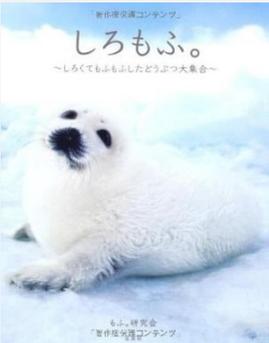
	<p>オヤジ国憲法でいこう！</p> <p>しりあがり寿・ 祖父江慎 理論社</p>	<p>若者よ、人生の本当のルールを教えよう 「いまどきのヤングよ、君たちが大切だと思っている 「個性」や「友達」や「恋愛」は、じつはぜんぜん大切 なんかじゃない」 ——若者のモンモンとする日常を迎え撃つ、オヤジに よるアナーキーな人生論。</p>
	<p>おりがみペットパーク</p> <p>フチモト ムネジ ソシム</p>	<p>動物の中でもブームといえる“ジャイアントパンダ”を 中心に、ライオン、ゾウ、ウサギ、コアラなど 30 種類 の動物折り紙の折り方を紹介！本書は“折り紙動物園 に行って動物を鑑賞できる”という楽しくて素敵な写 真で展開する、絵本感覚の折り紙本！</p>
	<p>回想の太宰治</p> <p>津島 美和子 講談社</p>	<p>濃いやかな愛情と明晰な目がとらえた人間・太宰治— 太宰治は文字通り文学のために生まれ、文学のために 育ち、文学のために生きた「文学の寵児」だった。彼か ら文学を取り除くとそこには嬰兒のようなおとなが途 方に暮れて立ち尽くす姿があった。戦中戦後の10年間、 妻であった著者が、共に暮らした日々のさま、友人知人 との交流、疎開した青森の思い出など、豊富なエピソード で綴る回想記。</p>
	<p>帰り遅いけどこんな スープなら作れそう</p> <p>有賀 薫 文響社</p>	<p>仕事や家事、子育てなど毎日忙しく頑張っている人の 暮らしを応援するスープレシピ集！ 知ったその日に作りたくなる、簡単で美味しいレシ ピが満載です。 【こんなレシピが載っています！】 ・レンジでできる、豆乳卵スープ ・煮込む時間が短くてラク、しょうがどっさりサバ缶ト マトカレー</p>
	<p>現代語訳 学問のすすめ</p> <p>福沢 諭吉、齋藤 孝訳 ちくま新書</p>	<p>時代を超えて読み継がれてきた「人生」の教科書 本書は歯切れのよい原書のリズムをいかしつつ、文語 を口語に移した現代語訳である。 国家と個人の関係を見つめ、世のために働くことで自 分自身も充実する生き方を示した彼の言葉は、 全く色あせないばかりか、今の時代にこそ響く。 読めば時代情勢を的確に見極め、今すべきことを客観 的に判断する力がつく。</p>

 <p>学校へ行けなかった私が「あの花」「ここさけ」を書くまで</p> <p>岡田 磨里 文藝春秋</p>	<p>学校へ行けなかった私が「あの花」「ここさけ」を書くまで</p> <p>岡田 磨里 文藝春秋</p>	<p>「あの日みた花の名前を僕達はまだ知らない。」 「心が叫びたがってるんだ。」</p> <p>実は、そのアニメの脚本を書いた岡田磨里自身が小学校で学校に行けなくなっていたのです。これは、母親と二人きりの長い長い時間を過ごしそして「お話」に出会い、やがて秩父から「外の世界」に出て行った岡田の初めての自伝。</p>
 <p>カラフル 森 絵都</p> <p>森 絵都 文藝春秋</p>	<p>カラフル</p> <p>森 絵都 文藝春秋</p>	<p>「おめでとうございます！抽選にあたりました！」生前の罪により輪廻のサイクルからはずされたぼくの魂が天使業界の抽選にあたり、再挑戦のチャンスを得た。自殺を図った中学三年生の少年、小林真の体にホームステイし、自分の罪を思い出さなければならないのだ。ぼくが真として過ごすうちにしだいに家族やクラスメイトとの距離が変わっていく。モノクロームだった周囲のイメージが、様々な色で満ちてくる…。</p>
 <p>簡単 なぜだからすぐにマネできる！ 100円グッズで すっきり収納 499円</p> <p>機能的でおしゃれに整う、魔法のワンコイン術が満載！</p> <p>TIMMOK 宝島社</p>	<p>簡単なワザだからすぐにマネできる！ 100円グッズですっきり収納</p> <p>TIMMOK 宝島社</p>	<p>100円グッズを使用した収納テクニック本です。整理収納アドバイザーによる、スッキリが続く片付けの法則を100円グッズを駆使して指南します。収納ワザは、ボックスに入れるだけ、立てる・吊るすだけなど、簡単テクニックなので今すぐ取り入れられます。どれも100円だけど、人に見せたくなるほど、機能的でおしゃれな収納が叶うのがポイントです！。収納のモチベーションが上がる一冊です！</p>
 <p>君のためにできるコト 菊田 まりこ</p> <p>菊田 まりこ 学習研究社</p>	<p>君のためにできるコト</p> <p>菊田 まりこ 学習研究社</p>	<p>口下手なくまこちゃんと優しいけれど優柔不断なくまおくんの不器用な恋の物語。想いが伝えられないもどかしさ、伝える事の大切さを繊細なタッチで温かく描いた絵本。『いつでも会える』と同時に刊行されたハートウォーミングなラブストーリー。</p>
 <p>京都「美」百景 岡田 正人</p> <p>岡田 正人 昭文社</p>	<p>京都「美」百景</p> <p>岡田 正人 昭文社</p>	<p>鬼才の写真家岡田正人が、その研ぎ澄まされた感性と美意識で捉えた「究極の美の世界」がここにある！ 「自然と人間の共生」をテーマとして撮り続ける、気鋭の写真家の心眼を通してフィルムに焼きつけられた「一期一会」の四季の古都景色は、美しくも壮絶ですらある。 日本ならではの美意識が満ち溢れる、京都ファン必携の一冊！</p>

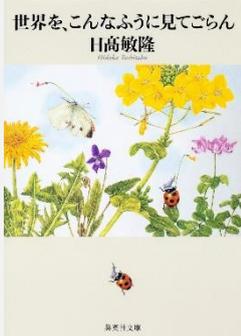
	<p>木を植えた男</p> <p>ジャン ジオノ あすなろ書房</p>	<p>南仏プロヴァンスの荒れ地に、人知れず木を植えた男がいた。一日に 100 個のどんぐりを植え、無事に育つのがその 10 分の 1 ほど。</p> <p>時には苗が全滅することもある。</p> <p>絶望も、二度の大きな戦争も物ともせず、30 年以上に渡る長き年月、ひたすらに自分の仕事に打ち込んだ男のもたらしたものは?</p>
	<p>幸田文のマッチ箱</p> <p>村松 友視 河出書房新社</p>	<p>母の死、父・露伴から受けた厳しい躰。そこから浮かび上がる「渾身」の姿。</p> <p>作家・幸田文はどのように形成されていったのか。その作品と場所を綿密に探りつつ、〈幸田文〉世界の真髓にせまる書下し、待望の文庫化!</p>
	<p>古色大和路</p> <p>入江 泰吉 光村推古書院</p>	<p>入江泰吉没後 20 年特別企画。</p> <p>入江泰吉の代表作 315 点を収録。奈良大和路の風景や仏像の写真一枚一枚に、約半世紀にわたって入江泰吉が追求めた、大和の美と日本の心が宿る。大和路の本質を心の眼でとらえた珠玉の写真集。</p>
	<p>ことばにできない宇宙のふしぎ</p> <p>エラ・フランシス・サンダース (著) 前田 まゆみ (訳) 創元社</p>	<p>この世界は、あまりにもふしぎに満ちています。私たちは、今までになく複雑化した文明の中で暮らしていますが、そこには美しいもの、そして、「どうやって」「なぜ」という問いの答えに出会う幸せも存在しています</p>
	<p>ひとり暮らしスタートブック</p> <p>主婦の友社</p>	<p>ひとり暮らしを始めるにあたって必ず知っておきたい知識を一冊に。</p> <p>引っ越し準備から料理、家事、インテリア、防犯・防災対策から冠婚葬祭マナーまですべて網羅。作りたい部屋のテイスト別のインテリアの基本、手抜き掃除&洗濯のコツ、災害対策から防犯、マナーまで完全収録。実家に電話しなくても、この 1 冊でひとり暮らしの「困った!」は解決します。</p>

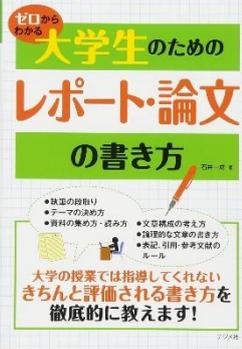
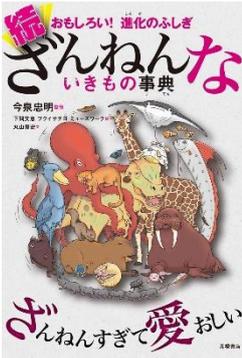
	<p>これだけは知っておきたい！大人の常識力大全</p> <p>話題の達人倶楽部 青春出版社</p>	<p>社会人なら知っておきたい世界のニュースがわかる常識から、日本人なら知っておきたい礼儀作法まで、大人の常識が面白いほど身につくお徳な一冊。</p>
	<p>ひとり暮らしはじめての自炊</p> <p>泉書房編集部 泉書房</p>	<p>調理の基本テクニックから、定番料理やアイデア料理、節約料理、親しい人と食べたい自炊料理などの作り方を紹介。自炊でヘルシーになるためのポイント、上手な食材の選び方・保存法なども掲載。</p>
	<p>ざんねんな生きもの事典</p> <p>今泉 忠明（監修） 高橋書店</p>	<p>ざんねんないきものとは一生けんめいなのに、どこかざんねんないきものたちのことである。地球には、「紫外線をあびると光る」サソリや、「敵におそわれると死んだふりをする」オポッサムなど、思わず「どうしてそうなった!?’とつっこみたくなる“ざんねん”な生き物が！この本では、進化の結果、なぜかちょっとざんねんな感じになってしまった生き物たちを紹介！</p>
	<p>幸せ！ひとり暮らし完全サポート BOOK</p> <p>主婦と生活社</p>	<p>ひとり暮らし初心者に必要な情報を、コンパクトにまとめた事典的1冊。「賃貸住宅の法律基礎講座」にはじまり、「部屋探しのコツ」「引越しのコツ」「家事の基本」「部屋づくりレッスン」「危機管理術」など、困ったときに必ず役立つノウハウを、豊富な写真、イラスト、図解を交えてわかりやすく解説する。親と離れて見知らぬ土地で暮らす読者も、この本があれば、いろいろな問題を自力で解決できるはず！</p>
	<p>じぶんだけのいろ</p> <p>レオ・レオニ 好学社</p>	<p>カメレオンは、ひとつの悩みをもっていました。「どうして他の動物と違って、自分の色が無いのだろうか」。春になって、彼はすばらしい答えを見つけます。かわいいカメレオンはページごとに色が変わり、鮮やかに描かれています。</p>

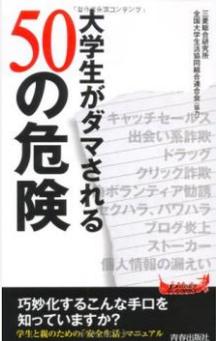
	<p>自分の感受性くらい</p> <p>茨木 のり子 花神社</p>	<p>詩集としては異例のベストセラーとなった『寄りかからず』から 20 年。日常的な言葉に強靱な精神性を込めた詩をつづった茨木のり子の生涯と、生み出された詩の世界を紹介する。</p>
	<p>社会人大学人見知り学部 卒業見込み</p> <p>若林 正恭 角川文庫</p>	<p>単行本未収録連載 100 ページ以上! 雑誌『ダ・ヴィンチ』読者支持第一位となったオードリー若林の「社会人」シリーズ、完全版となって文庫化! 彼が抱える社会との違和感、自意識との戦いの行方は……?</p>
	<p>就活女子</p> <p>ツカダ マモル ナカニシヤ出版</p>	<p>就職どうしよう! すべてはそこから始まった。「目標一直線」「何をしたいかわからない」など、タイプの異なる 9 名の女子大学生のそれぞれの就活。彼女たちはどのように内定を勝ち取ったのか? リアルな裏側を公開!</p>
	<p>収納商品、100円グッズ の使い方図鑑</p> <p>mujikko エムディエヌ コーポレーション</p>	<p>日々の暮らし、日々の家事の中でどんどん溜まる小さなストレスを 102 のアイテム、183 のアイデアでスッと解消! 小さなストレス解消は、大きな幸せにつながります。</p>
	<p>小説 素敵な選 TAXI</p> <p>バカリズム ポプラ文庫</p>	<p>バカリズムの小説集。 自身執筆の脚本を小説に! 「素敵な選 TAXI」は関西テレビ・フジテレビ系で 2014 年 10 月から放送されました。 人気芸人・バカリズムが連続ドラマとして初めて脚本を執筆したことで話題に!</p>

	<p>10代のための仕事図鑑</p> <p>大泉書店編集部 大泉書店</p>	<p>あこがれのあの職業、人知れず社会を支えているこの職業…基本的な仕事内容の解説はもちろん、ちょっと意外な仕事内容や、どうしたらその仕事に就けるのかを示した「〇〇になるまで」、の仕事の今後を示した「〇〇のこれから」など 361 種類の仕事を解説しています。3年後、5年後、10年後の未来の自分の姿を想像しながらページをめくってみてください。</p>
	<p>14歳からの仕事道</p> <p>玄田 有史 理論社</p>	<p>いい仕事をするとは、他人の痛みや悲しみがわかること。いっしょに何かを感じようとする、いっしょに歩こうとすること。そんな思いが、本当の「仕事道」と「希望」とを作り出す。</p>
	<p>しろもふ。</p> <p>もふ。研究会 宝島社</p>	<p>もふもふした赤ちゃん動物に癒される大人気写真集『もふ。』シリーズ、第4弾!!!! あざらし、しろくま、アルパカ、しろねこ、しろうさぎ……真っ白でふわふわのかわいすぎる赤ちゃん動物がいっぱい★ キューتنا仕草に思わず笑ってしまうこと間違いナシ。雑多な日々にお疲れの方に手に取ってほしい一冊です。</p>
	<p>人生はニャンとかなる!</p> <p>水野 敬也、長沼 直樹 文響社</p>	<p>68 枚のカワイイ猫の写真とその写真にマッチしたキャッチコピー、さらに 272 個の偉人の逸話・格言で、人生で大切な教えが学べる新しいタイプの本。普通の本として読むこともできますが、1 ページ 1 ページが切り離せるので、部屋に貼ったり、プレゼントしたりもできるお得な一冊です。</p>
	<p>人生はワンチャンス!</p> <p>水野 敬也 文響社</p>	<p>犬のカワイイ写真で癒されながら、人生で役立つ「大切な教え」が学べ、さらに 1 ページ 1 ページが切り離せるので部屋に貼ったりプレゼントしたりできる、まったく新しいタイプの自己啓発書です。</p>

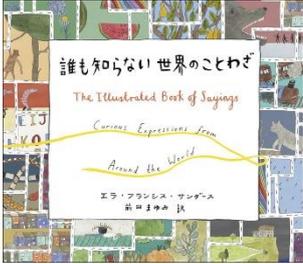
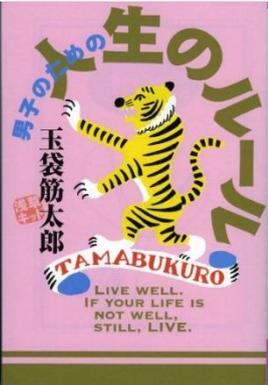
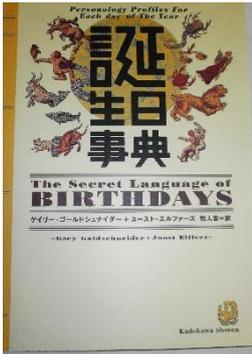
	<p>新装版「分かりやすい表現」の技術 意図を正しく伝えるための16のルール</p> <p>藤沢晃治 文響社</p>	<p>マニュアルはなぜ分かりにくいのか？ 右か左か迷わせる交通標識。庶民には理解不能な法律条文。 初心者にはチンプンカンプンのマニュアル。 何が言いたいのか分からない上司の話……。 世の中にあふれる「分かりにくい表現」の犯人をつきとめ、ずっと分かってもらえる「情報発信のルール」を考える！</p>
	<p>心配事の9割は起らない</p> <p>栞野 俊明 三笠書房</p>	<p>禅僧にして、大学教授、庭園デザイナーとしても活躍する著者がやさしく語りかける「人生のコツ」。無駄なものをそぎ落として、限りなくシンプルに生きる。そのための、48の禅の教えを紹介。</p>
	<p>心理学をつくった実験 30</p> <p>大芦 治 筑摩書房</p>	<p>パヴロフの犬、ミルグラムの服従実験、マッシュマロテスト、セリグマンの学習性無力感……。 「心」とそれにまつわる人間の活動を科学的に解明することをめざした近代心理学は、その当初から実験研究を重視してきた。本書では、それぞれの実験を心理学の流れのなかに位置づけ、その内容と影響を紹介していくことで、心理学という学問の歴史とその広がりを一望する。</p>
	<p>睡眠の科学</p> <p>櫻井 武 講談社</p>	<p>人はなぜ眠らなければならないのか？ いまだに科学が解明できていない疑問に、覚醒をつかさどる物質「オレキシン」を発見した著者が挑んだ名著『睡眠の科学』の改訂新版。脳は睡眠時に洗浄されてアルツハイマー病を防いでいるという新研究、世界で初めて日本が発売した画期的な不眠症治療薬、寝不足でたまる「睡眠負債」とは何か、どう返せばいいのかなど、この6年余りでの最新の研究成果を大幅加筆！</p>
	<p>すこやかに おだやかに しなやかに</p> <p>谷川 俊太郎 佼成出版社</p>	<p>この世界のもっと向こうへと続く道がある一。日本を代表する詩人・谷川俊太郎が、韻文形式の経典『ダンマパダ』の英訳にインスピレーションを得て紡いだ12編の詩。声に出して、体ぐるみで何度でも味わいたい詩集。</p>

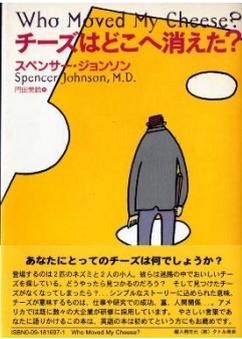
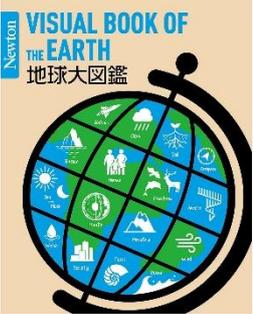
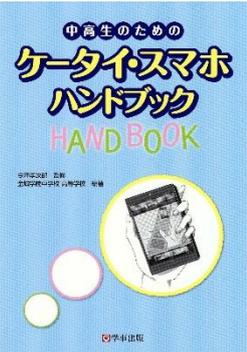
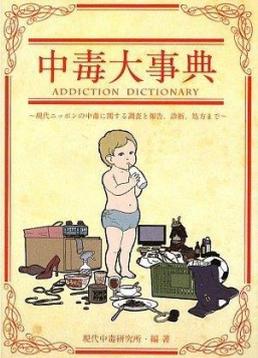
	<p>ストップ!デートDV 防止のための恋愛基礎 レッスン</p> <p>伊田 広行 解放出版社</p>	<p>際中の若者に多いデートDV。恋愛観の見直しと防止教育の必要性を説く著者が事件や事例、ドラマやメディアの実態をとおして、束縛やジェンダーなどDVの深層にせまる。恋愛の実際を入りにQ&Aもまじえて解説した入門書</p>
	<p>スマホ依存から脳を守る</p> <p>中山 秀紀 朝日新書</p>	<p>大人も子どもも依存物だと知らずにつきあい、気づいたときには重症化しているのがスマホ依存症の恐ろしさ。久里浜医療センター精神科医が警告する、ゲーム依存を中心にしたスマホ依存症とその治療、「依存症は〈正の強化〉と〈負の強化〉を脳内につくる精神疾患です。まずは、個人も社会もスマホ依存症の正体をよく知ることです」</p>
	<p>世界の美しい街の 美しいネコ</p> <p>小林希 エクスナレッジ</p>	<p>美しい街で暮らす美しいネコを求めて。著者がカメラを片手にヨーロッパ、アフリカ・中東、アジア、中米、南米の絶景エリアをめぐるフォトエッセイ集です。旅をしてしみじみ感じた街別のネコとの出会いやすさ、ネコの性格などをまとめたチャートも付いています。すべての猫好きに読んでいただきたい猫愛にあふれた1冊!</p>
	<p>世界の夢の図書館 愛蔵ポケット版</p> <p>エクスナレッジ</p>	<p>本が宝飾品のように輝きを放つ、そんな夢の図書館を写真・マップとともに紹介! 本書はA4判の豪華版『世界の夢の図書館』から内容を厳選した愛蔵ポケット版。 豪華本には収録されていない写真と最寄り駅からのマップを新たに加え、単なる写真集ではなく、ガイド本としても使えるお得な1冊となりました。</p>
	<p>世界を、こんなふうに見てごらん</p> <p>日高 敏隆 集英社</p>	<p>日高先生の人間、どうぶつ、いきものがたり動物行動学者が、生きものと自然のユニークで新鮮な見方を、子どもでもわかる言葉でシンプルに伝える。21世紀に生きるすべての人々に贈る、やさしい自然の魅力発見の書。</p>

	<p>ゼロからわかる 経済の基本</p> <p>野口 旭 講談社</p>	<p>デフレ、株安、失業。 「専門家」や政府の見解は本当に正しいのか? 読めば必ずわかる超入門!</p>
	<p>ゼロからわかる大学生の ためのレポート・論文の 書き方</p> <p>石井 一成 ナツメ社</p>	<p>大学生なら避けては通れない、課題レポート・卒論の書き方とコツを基本から丁寧に解説!大学の授業では教わらないノウハウが満載。きちんと評価されるレポート・論文の書き方が身に付きます。初めてレポートを書く学生や、これまで何となく書いていて思うように評価がもらえない学生、卒論に不安を抱く学生など、すべての大学生におすすめの一冊!</p>
	<p>続 ざんねんないきもの図鑑</p> <p>今泉 忠明 (監修) 高橋書店</p>	<p>この本では、進化の結果、なぜかちょっとざんねんな感じになってしまった生き物たちをご紹介します。ざんねんに感じられるけど、でもそこが愛おしい生き物のことがもっと好きになる一冊です。続編はオールカラーに進化!子どもに人気の恐竜など、絶滅種も仲間入りしました</p>
	<p>そらをとびたかった ペンギン</p> <p>串ももこ・はやしみこ 学苑社</p>	<p>とべないペンギン、モモが主人公の絵本。解説も収録。多様性を尊重し受容することを考える。星山麻木先生(明星大学教授)推薦!</p>
	<p>大学生が知っておきたい 生活のなかの法律</p> <p>細川 幸一 慶応義塾大学出版会</p>	<p>2022年4月からいよいよ始まった「18歳成人」!これに伴う法律の改正や変更点、大学生に関係する環境の変化を反映した最新版!法律は知らない者には味方しない!大学生のうちに身につけておきたい法律の知識を、学生生活、就職、結婚、老後といったライフステージに分けて解説。</p>

 <p>50の危険 大学生がだまされる</p> <p>キャッチセールス 出会い系詐欺 ドラッグ クレジットカード ボランティア勧誘 クハラ、パワハラ ブログ売上 ストーリー 個人情報漏えい</p> <p>巧妙化するこんな手口を知っていますか？</p> <p>アサヒ出版</p>	<p>大学生がだまされる 50の危険</p> <p>三菱総合研究所 青春出版社</p>	<p>まだ社会になれていない大学生は、キャッチセールスや悪質商法に狙われやすいもの。それも、新入生となると、悪質な業者の格好の餌食となってしまいます。本書では、大学生が騙されやすい悪質商法の手口や、日常で困ることの多いトラブルを紹介し、その対策を具体的に解説します。</p>
 <p>大学生が出会うリスクとセルフマネジメント</p> <p>山崎敏郎 山中淑江</p> <p>学苑社</p>	<p>大学生が出会うリスクとセルフマネジメント</p> <p>逸見敏郎、山中淑江 学苑社</p>	<p>カルトやネット依存、メンタルヘルスなど、大学生が直面するリスクについて、その分野の第一線で活躍する11人の著者が、理論的な解説とともに具体的な対応を紹介する。適切な情報を取捨選択するための方法、社会的文脈に自分を位置付けることの重要性、必要な援助を求めかつ提供する行動を学び、社会で生き抜く力を身に付ける。</p>
 <p>大学生のためのアルバイト・就活トラブルQ&A</p> <p>石田眞・浅倉むつ子・上西充子</p> <p>旬報社</p>	<p>大学生のためのアルバイト・就活トラブルQ&A</p> <p>石田眞・浅倉むつ子・上西充子 旬報社</p>	<p>ワークルールを学び トラブルに備えよう！ アルバイト、インターンシップ、就職活動、内定、そして入社後… 大学生が直面する問題を具体的なQ&Aで解決。 先生も親も知っておきたい仕事のルール</p>
 <p>大学生のためのソーシャルスキル</p> <p>榎本 剛</p> <p>サイエンス社</p>	<p>大学生のためのソーシャルスキル</p> <p>榎本 剛 サイエンス社</p>	<p>人間関係を円滑にするための人づきあいの技術をソーシャルスキルといいます。最近、大学生の中には、人づきあいが苦手な不安や悩みを抱えている人も多くいわれています。本書は、大学の日常における人間関係を上手に営むためのコミュニケーション能力や、大学生が経験しやすい様々な人間関係・トラブルに対応するスキルをやさしく紹介！</p>
 <p>大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした</p> <p>クルバウ ダイヤモンド社</p>	<p>大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした</p> <p>クルバウ ダイヤモンド社</p>	<p>痛くても痛くないふり。悲しくても悲しくないふり。つらくても、つらくないふり。 転んだとき、心によりどころのない人ほど、大丈夫なふりをしてしまう。 愛と別れ、自尊心、幸福、自由、孤独、夢、人間関係。誰が読んでも共感できる、語りかけるような文章が疲れた心を癒してくれる。</p>

	<p>たいせつなこと</p> <p>マーガレット・ワイズ・ ブラウン フレーベル館</p>	<p>1949年にアメリカで出版されて以来、読みつがれてきた絵本です。「たいせつなこと」とはなにかを、やさしく詩的な文章で語りかけます</p>
	<p>たった一晩で疲れを リセットする睡眠術</p> <p>石川 泰弘 日本文芸社</p>	<p>トップアスリートの入浴から睡眠まで指導した経験をもとに、運動をした後ですら翌日に疲れを残さないアフターケアを解説する。睡眠の本は多くありますが、体のメカニズムとそれに沿った科学的な方法が特徴です。激しい運動をするトップアスリートですら一晩で体調が回復してしまう驚異の法則を紹介します。</p>
	<p>脱ネット・スマホ中毒</p> <p>遠藤 美季 誠文堂新光社</p>	<p>依存におちいるきっかけや心理がわかるケース別マンガ、自分や家族の依存度をはかるチェックリスト、依存から脱けだすためのキーワードなど、「依存気味かも?」と感じている人から、家族や大切な人がネット依存で悩んでいる……という人まで参考になる「脱中毒」のヒントが詰まった1冊。</p>
	<p>脱ネット・スマホ中毒 Ver. 2.0</p> <p>遠藤 美季 誠文堂新光社</p>	<p>ネット依存のアドバイザーとして活躍する著者に寄せられた実際の相談をもとに、依存のきっかけや実態がわかるマンガや事例を交えて、依存について、そして賢くネットと付き合う方法を紹介していきます。</p>
	<p>谷川俊太郎 詩選集2</p> <p>谷川俊太郎 集英社</p>	<p>半世紀以上にわたる詩業から編んだ名詩選。多くの人に愛される作品を選び抜いた名詩選。『定義』(1975)より『そのほかに』『わらべうた』等、『はだか』(1988)までを収める第2巻</p>

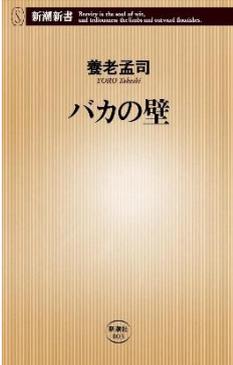
	<p>多分そいつ、今ごろ パフェとか食ってるよ。</p> <p>Jam サンクチュアリ出版</p>	<p>「これ私のことだ!」 「肩の力がスッと抜けました」 「グダグダ悩み続けるのをやめた!」と共感の声多数 SNS からリアルな人間関係まで現代社会の悩みを解決する目からウロコのちょっとした「考え方」のヒントがここに。</p>
	<p>誰も知らない世 界のことわざ</p> <p>エラ・フランシス・サン ダース (前田まゆみ訳)</p>	<p>世界には、こんなにも風変りで美しい表現方法がたくさんある!世界的ベストセラー LOST IN TRANSLATION (邦題『翻訳できない世界のことば』)の著者が、世界のユニークなことわざや慣用句を 51 語集め、感性あふれる文と絵で紹介した一冊。 人生を豊かに生き抜いてきた、先人の知恵の数々に出会えます。</p>
	<p>男子のための 人生のルール</p> <p>玉袋 筋太郎 理論社</p>	<p>男子よ。腹をくくって外海へ漕ぎ出せ! ——NHK 総合「週末よりみち道場」で堂々紹介! すべての子どもたちに贈る、「玉ちゃん」渾身の書き下ろしメッセージ。</p>
	<p>誕生日事典</p> <p>ゲイリー・ゴールドシュ ナイザー+ユースト・エ ルフアーズ 角川書店</p>	<p>自分や恋人、友人、家族、同僚、ビジネス相手の、本当の性格が分かる!? 心理学、歴史学、占星術、タロット、数秘術を駆使し、古今東西 1 万 4 千人以上の実在の人物をデータ分析した性格診断ガイドブック。</p>
	<p>ちいさなちいさな王様</p> <p>アクセル ハッケ 講談社</p>	<p>この世の中のことは全て本当のことなのか? 僕の人差し指サイズの小さな王様。王様の世界では大きく生まれて成長するにつれ小さくなり、しまいには見えなくなってしまうという。長きにわたって愛されてきた 30 万部突破のドイツのベストセラー小説。</p>

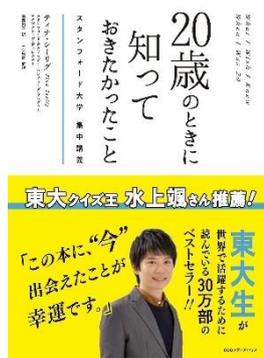
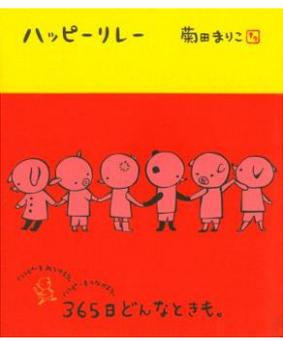
	<p>チーズはどこへ消えた？</p> <p>スペンサー・ジョンソン 扶桑社</p>	<p>迷路のなかに住む、2匹のネズミと2人の小人。彼らは、チーズを発見する。チーズはただの食べ物ではなく、人生において私たちが追い求めるものである。ところがある日、そのチーズが消えた！ネズミたちは、本能のままにすぐさま新しいチーズを探しに飛び出す。ところが小人たちは、チーズが戻って来るかも知れないと現状分析にうつつを抜かすばかり。しかしやがて一人が新しいチーズを探しに旅立つ決心を…。</p>
	<p>地球大図鑑</p> <p>倉本 圭 ニュートンプレス</p>	<p>本書は、地球に関するさまざまなキーワードを、美しいビジュアルとともにわかりやすく解説した図鑑です。人間と地球の未来を考えると、無視できないのが環境問題です。いま何がおきているのかを知ることは、この先住みやすい地球を守っていくのに役に立つでしょう。最後に、生き物が地球でなければ生きられない理由をみていきます。地球の世界をどうぞお楽しみください！</p>
	<p>中高生のための ケタイスマホ ハンドブック HANDBOOK</p> <p>金城学院中学校高等学校 編著 今津孝次郎監修 学事出版</p>	<p>中学生・高校生の携帯電話・スマートフォンを巡ってのトラブルが後を絶たないなか、自分の身は自分で守ろうと、金城学院高校の生徒たちがハンドブックを作成した。リアルな経験と調査でまとめられた、情報モラル教材の決定版</p>
	<p>中毒大辞典</p> <p>現代中毒研究所 辰巳出版</p>	<p>「みんな何かにヤラれてる」。一億総中毒時代ともいわれるニッポンに渦巻く約80にも及ぶ中毒症の数々を徹底分析(笑)！ キミもアナタもワタシもボクも、自覚しよう、自分が”中毒患者”であることを……!! ※自己診断に役立つチェックボックス採用！</p>
	<p>超筋トレが最強ソリューションである 筋肉が人生を変える</p> <p>Testosterone 文響社</p>	<p>自分が嫌い、疲れやすい、太り始めた、モテない、気分が病み気味…etc 人生の99%の悩みは筋トレとプロテインで解決します。科学的にみて本当です。 Twitter フォロワー45万人のマッチョ社長 Testosterone と現役のスポーツ科学研究者がタッグを組み、筋トレ=最強のソリューションを最新の科学的エビデンスで実証します！</p>

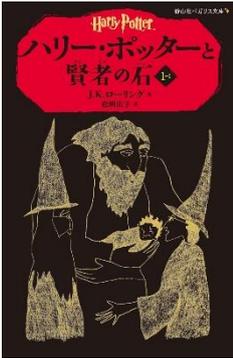
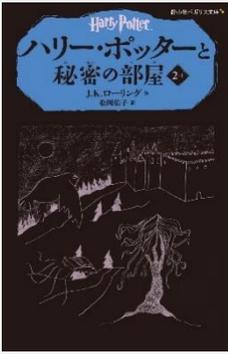
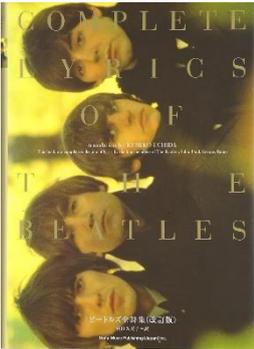
	<p>超ストレス解消法</p> <p>鈴木 拓 株式会社鉄人社</p>	<p>本書は、世の中に山ほどある「ストレス解消法」のなかから、本当に効く 100 のメソッドを厳選してまとめたものです。いずれのテクニックも、ハーバードやスタンフォードといった一流の研究機関が実証したもののばかり。もちろん、すべてのテクニックは、著者が自ら個人的にも実践していますさらに最終章では、誰にでも取り組めるトレーニングとして体系化しました</p>
	<p>疲れすぎて眠れぬ 夜のために</p> <p>内田 樹 角川文庫</p>	<p>いま最も信頼できる哲学者による、目からウロコの幸福論。疲れるのは健全である徴。病気になるのは生きている証し。もうサクセス幻想の呪縛から自由になりませんか？ 今最も信頼できる思想家が、日本人の身体文化と知の原点に立ち返って提案する、幸福論エッセイ</p>
	<p>つみきのいえ</p> <p>絵・加藤 久仁夫 文・平田 研也 高知新聞社</p>	<p>ほとんどの建物が水没した土地で暮らす老人。ある日落とし物を探しに海に潜ると…</p>
	<p>できる大人のモノの 言い方大全</p> <p>話題の達人倶楽部 青春出版社</p>	<p>ほめる、もてなす、断る、謝る、反論するなどあらゆる状況ですぐに使える、 “達人”たちの絶妙な言い回しをまるごと収録！</p>
	<p>どうしてボクには仕事がない んだろう</p> <p>フリーター薫 徳間書店</p>	<p>派遣、コンビニ、ネットカフェ。頑張ってきたただけなのに、いつも年収は 200 万円以下。おまけに、ひとり暮らしでうつ病に…。このボクに社会復帰の日は来るのだろうか。 ——厳しい雇用環境の渦にのみ込まれながらも、なぜか下流生活を楽んでいるかのような著者・薫が、彼ならではのユーモア感覚と下流目線で、いまの時代を浮き彫りにした佳作</p>

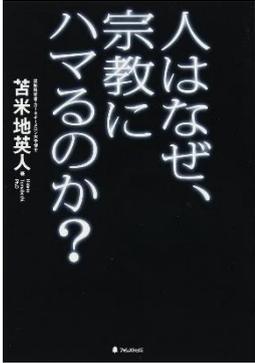
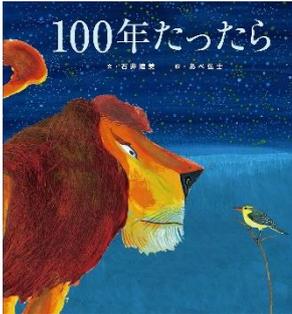
	<p>時をかける少女</p> <p>筒井 康隆 KADOKAWA</p>	<p>理科実験室で黒い影が…!?時をこえて読みつがれる永遠のベストセラー!</p> <p>放課後の誰もいない理科実験室でガラスの割れた音があった。そして…。時間と記憶をめぐる奇妙な事件が次々とおこる。時代をこえ、世代をこえて読みつがれる表題作ほか、短編「時の女神」「姉弟」「きつね」を収録。</p>
	<p>Dr. インクの星空キネマ</p> <p>にし のあきひろ 幻冬舎</p>	<p>どうして星は流れるの?どうして人は夢を見るの?丘の天文台にひとりで暮らすおじいさん、時代遅れのハシゴ屋さん、村人から恐れられているバケモノ、世界中のみんなのために“夢の脚本”を書き続ける人―。それぞれの思いで毎日星空を見上げる孤独な人たちが、小さな幸せを見つける感動のファンタジー。星空を見ることを忘れてしまったあなたへ―。大人が泣く。子供が微笑む。優しさが心に沁みる物語。</p>
	<p>トムは真夜中の庭で</p> <p>フィリパ・ピアス 岩波書店</p>	<p>友だちもなく退屈していたトムは、真夜中に古時計が13も時を打つのを聞き、ヴィクトリア時代の庭園に誘いだされて、ふしぎな少女と友だちになります。歴史と幻想を巧みに織りませた傑作ファンタジー。</p>
	<p>ドラゴンライダー1 エラゴン</p> <p>クリストファー・ パオリーニ 静山社</p>	<p>ドラゴンと心を交わした者だけが<伝説の勇者>になれる。「運命を信じなさい。わたしがおまえを選んだのだよ」</p> <p>竜と心を交わした者だけが、<ドラゴンライダー>になることができる。少年にとって、それは伝説のなかの話だった。森で青く輝く石を見つけるまでは――。父を知らぬ少年エラゴンと気の強い雌の竜サフィラ。二人は世界を救う伝説の勇者になれるのか!?</p>
	<p>ドラゴンライダー2 エラゴン</p> <p>クリストファー・ パオリーニ 静山社</p>	<p>旅に出たエラゴンとサフィラ。二人を待ち受けるものとは――!?'どちらにくみし、どちらと戦うか、選択せねばならんのだ」</p> <p>剣を授かり、竜にまたがり空を舞う。いよいよドラゴンライダーとしての第一歩を踏み出すときが来た。しかし邪悪な皇帝の魔の手がエラゴンたちに迫っていた…。仲間をもとめて旅に出るエラゴンと竜サフィラを、試練が待ちかまえていた。</p>

	<p>なかよし取扱説明書 (犬 式)</p> <p>きたやまようこ 理論社</p>	<p>犬のポチが、まっすぐで自然な生き方をわたしたちにおしえてくれます。</p> <p>なかよしとずっとなかよくいるためのひけつはなにか？</p>
	<p>なつかしくて新しい 折り紙の教科書</p> <p>宮島登 ソーテック社</p>	<p>折り鶴ややっこさんなどの古典作品から本格創作作品まで、子供から大人まで幅広く愛される作品を48作品紹介。糊やハサミを使って工作のように作るのではなく、「正方形の紙1枚」をシンプルに「折って作る」作品のみ集めました。</p> <p>本書は、古典・初級・中級・上級と難易度別に分かれているので、初心者の方もレベルに合わせて楽しむことができます。</p>
	<p>何者</p> <p>朝井 リョウ 新潮社</p>	<p>就職活動を目前に控えた拓人は、同居人・光太郎の引退ライブに足を運んだ。光太郎と別れた瑞月も来ると知っていたから——。瑞月の留学仲間・理香が拓人たちと同じアパートに住んでいるとわかり、理香と同棲中の隆良を交えた5人は就活対策として集まるようになる。だが、SNS や面接で発する言葉の奥に見え隠れする、本音や自意識が、彼らの関係を次第に変えて……。</p>
	<p>名前のない生きづらさ</p> <p>野田 彩花・山下 耕平著 子どもの風出版会</p>	<p>“ナマモノ” に価値はない？生産性が重視されるこの社会で、私のような「何もしていない」存在は、いないほうがいいのか。 「生産性のない」と断じられた存在は、生きてはいけなのだろうか。そういうまなざしは、人間が“ナマモノ”であることを忘れろ、許すなど言っているようで、私にはずいぶん苦しいことに思える。</p>
	<p>ナンシー関の 記憶スケッチアカデミー</p> <p>ナンシー関 角川文庫</p>	<p>「記憶スケッチ」とは、提示されたお題を記憶のみに頼って描くこと。</p> <p>全国から寄せられた大量のサンプルが、人間の記憶のあやふやさを暴き出す。</p> <p>「何でこんなになっちゃうワケ」と笑ってばかりもいられない!?</p>

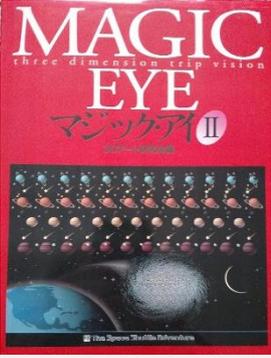
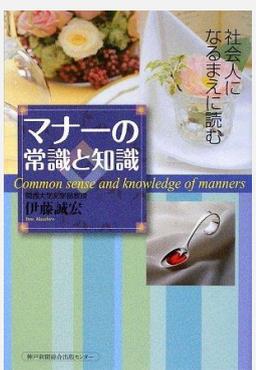
	<p>ナンシー関の 記憶スケッチアカデミー II</p> <p>ナンシー関 角川文庫</p>	<p>与えられたお題を記憶だけを頼りに描く、それが「記憶スケッチ」。「大仏」「カッパ」などお題はありふれたもののはずなのに……人気企画の第二弾が登場。今回もナンシー理事長の講評が冴えわたる!</p>
	<p>西の魔女が死んだ</p> <p>梨木 香歩 新潮文庫</p>	<p>中学に進んでまもなく、どうしても学校へ足が向かなくなった少女まいは、季節が初夏へと移り変わるひと月あまりを、西の魔女のもとで過した。西の魔女ことママのママ、つまり大好きなおばあちゃんから、まいは魔女の手ほどきを受けるのだが、魔女修行の肝心かなめは、何でも自分で決める、ということだった。喜びも希望も、もちろん幸せも……。</p>
	<p>日本人の知らない 日本語ドリル</p> <p>海野 凧子 KADOKAWA</p>	<p>シリーズ累計 200 万部のベストセラーから、待望の日本語ドリル本が出ました! 敬語・文法・漢字・語彙・習慣&しきたりの全5章。この1冊で、小学生から大人まで 昨日よりもちょっと、日本語通になれますよ♪</p>
	<p>日本の給料&職業図鑑</p> <p>給料 BANK 宝島社</p>	<p>およそ 300 種類の職種をファンタジー風イラストや世界観を取り入れて紹介します。 年代別平均給料・給与、仕事内容、仕事の就き方など、有用な情報が満載。弁護士、医者などの定番職業からユーチューバー、コスプレイヤーなどの新しい職種まで幅広く取り上げており、就職や転職を考える若い世代はもちろん、誰が読んでも楽しめる一冊です。</p>
	<p>バカの壁</p> <p>養老 孟司 新潮新書</p>	<p>「話せばわかる」なんて大ウソ! イタズラ小僧と父親、イスラム原理主義者と米国、若者と老人。互いに話が通じないのは、そこに「バカの壁」が立ちはだかっているからである。 いつの間にか私たちを囲む様々な「壁」。それを知ることによって世界の見方が分かってくる。</p>

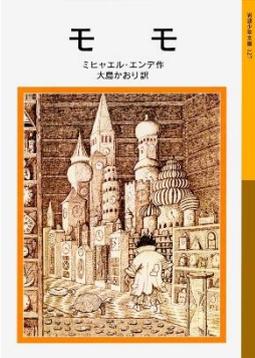
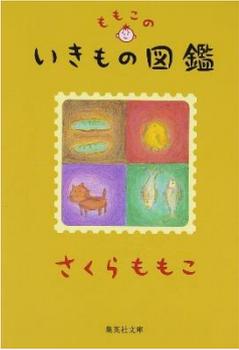
	<p>はげまして はげまされて</p> <p>竹浪 正造 廣濟堂出版</p>	<p>生きることとは、嬉しいこと、楽しいこと、悲しいこと、辛いこと、さまざまな出来事がある。</p> <p>その一つ一つを乗り越えていくのに、おじいちゃんはたくさんの人に励まされてきた。</p> <p>そしておじいちゃんもたくさんの人を励ましてきた。</p> <p>今この世の中であって家族の絆を確かめられる、家族を想う気持ちを考えさせられる一冊</p>
	<p>20歳のときを知って おきたかったこと</p> <p>ティナ・シーリグ CCCメディアハウス</p>	<p>——起業家精神とイノベーションの超エキスパートによる「この世界に自分の居場所をつくるために必要なこと」。</p> <p>本書は「起業家精神」と「イノベーション」に関する最良のテキストであると同時に、「人生への贈り物」とも言える言葉がいっぱい詰まった自己啓発書です。</p>
	<p>働く人の夢</p> <p>日本ドリーム プロジェクト いろは出版</p>	<p>働く人が夢を持ったきっかけって何だろう？</p> <p>1,000人以上の働く人にアンケート。</p> <p>ウェディングプランナー、花火職人、保育士、自動車整備士、手話通訳者、幼稚園園長、新幹線車掌、主婦、医師、ダンサー、アパレルデザイナー、社会福祉士、似顔絵作家、ホスト、地方公務員、etc.</p> <p>夢に向かって働く人の笑顔はまぶしい。</p> <p>働くことの楽しさが詰まった一冊です。</p>
	<p>ハッピーリレー</p> <p>菊田 まりこ 河出書房新社</p>	<p>ベストセラー『いつでも会える』の著者が贈る、365日の素敵なハッピーをギュッと詰めこんだイラストエッセイ。いつもどんなときも、ひとつひとつの出来事が幸せだと気づかせてくれる本。</p>
	<p>話し方で損する人 得する人</p> <p>五百田 達成 ディスカヴァー</p>	<p>話し方ひとつで、人生は得もするし、損もする。</p> <p>どうせなら、「得する話し方」をしたほうがいいと思いませんか？</p> <p>「損する人」と「得する人」の違いは、ちょっとしたことです。本書では、各項目で「損」「得」2つの話し方を紹介しています。</p>

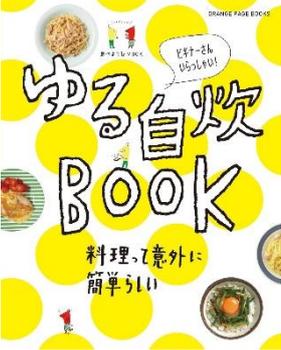
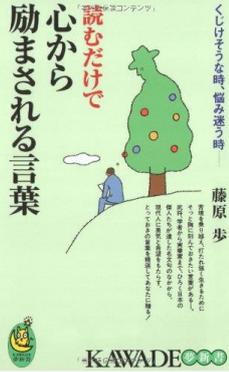
 <p>世界一受けたい授業 話し方 伝え方 人生を左右する 武器はない！ 櫻井 弘 三笠書房</p>	<p>「話し方」「伝え方」 ほど人生を左右する 武器はない！</p> <p>櫻井 弘 三笠書房</p>	<p>この一冊だけで、あなたも、今すぐ、話し上手になれる！「初対面の人との会話術」「効果的なあいさつ」から、「聞き上手になるための方法」「印象に残る自己紹介」「名刺の活用法」「会話のきっかけ作り」「巧みな質問の仕方」「ほめ方・叱り方」「クレーム対応」「話題作りのための情報収集術」まで。 一生役立つ「頭のいい話し方」のコツ、すべて教えます！</p>
 <p>太田 治子 母の万年筆</p>	<p>母の万年筆</p> <p>太田 治子 朝日新聞社出版局</p>	<p>母が死んだ。「静子さんは、太宰さんのところにいったのよ」何人かの方が、ひとりになった私を励まして下さった。…大手術もむなしく、この世を去った母への痛哭の思いを中心に、母子2人きりで過ごした少女時代の思い出、初めて体験する一人暮らしの寂しさにとまどい、結婚への憧れ、そして母から聞かされていた父への思慕を、のびやかな文章で綴る。ういういしい純な魂が奏でる父母へのレクイエム。</p>
 <p>Harry Potter ハリー・ポッターと 賢者の石</p>	<p>ハリーポッターと 賢者の石</p> <p>J.K. ローリング 静山社</p>	<p>9と3/4番線ホームから紅の汽車に乗り、ホグワーツ魔法魔術学校へ！ そこに待っていたのは冒険と友情。 そして闇の魔力の影……</p>
 <p>Harry Potter ハリー・ポッターと 秘密の部屋</p>	<p>ハリーポッターと 秘密の部屋</p> <p>J.K. ローリング 静山社</p>	<p>なぜか9と3/4番線ホームに入れなかったハリーとロンは、空飛ぶ車で、ホグワーツを目指す空の旅へ！ だけど……ガタン！ エンジンが!!</p>
 <p>COMPLETE LYRICS OF THE BEATLES</p>	<p>ビートルズ全詩集</p> <p>内田 久美子 シンコーミュージック</p>	<p>ビートルズが生み出し、 時代を超え世界中に愛されている183曲の対訳詩集。</p>

	<p>ひとがた流し</p> <p>北村 薫 新潮文庫</p>	<p>「あなたがどこかで生きているということが、ずっと私の支えだった——」。</p> <p>家族を超えた友情、3人の女性どうしの関係性を描ききった、深い共感を呼ぶ傑作長編。</p>
	<p>人はなぜ、宗教にハマるのか?</p> <p>苫米地 英人 フォレスト出版</p>	<p>信仰心それ自体は、悪いものではありません。</p> <p>ところが、「宗教」と「神」と「ビジネス」のカラクリを知らない人は気が付いたときにはすっかり騙されかねません。これからの時代、私たちがより自立的に生きるためには、神、宗教、信仰心というものについてきちんと理解しておく必要があります。宗教を信じている人も、そうでない人も「宗教とは何か?」を理解するためにぜひ一読をオススメします。</p>
	<p>ひとり暮らしで知りたいことが全部のってる本</p> <p>主婦の友社</p>	<p>ひとり暮らしの「こんなときどうする」「?困った!」を全部解決する百科。</p> <p>引っ越しから、家事、防犯・防災、メンタル対策まで!</p>
	<p>100年たったら</p> <p>石井 睦美・あべ弘士 アリス館</p>	<p>ずっと昔、草原にライオンがひとりっきりで住んでいました。ある日、飛べなくなった一羽の鳥が草原におりたち、一緒に過ごすようになりますが……。</p> <p>ライオンと鳥がたどる、はるかな時と巡る命を描いた、せつなく壮大な物語。</p>
	<p>100万回生きたねこ</p> <p>佐野 洋子 小段社</p>	<p>100万年も 知らない ねこが いました。</p> <p>100万回も しんで、100万回も 生きたのです。</p> <p>りっぱな とらねこでした。</p> <p>100万人の 人が、そのねこを かわいがり、100万人の 人が、そのねこが しんだとき なきました。</p> <p>ねこは、1回も なきませんでした。</p> <p>読むたびにちがう気持ちになる、りっぱなとらねこの、ふしぎな物語。</p>

	<p>ブタのみどころ</p> <p>小泉 吉宏 KADOKAWA</p>	<p>「人生どこに曲がり角があるか分からない」…悩めるブタと、そのメカニズムをとことん追究していったら、心がすーっと晴れやかになった。＜分けるチカラ＞＜意識＞＜祈り＞などについて思いをはせていきます。シンプルに深く、「心」に届く、気づきとヒント全 25 章、切り口も新たにお届けします。</p>
	<p>北欧ぐらしの布小物</p> <p>オルソン恵子 ワニブックス</p>	<p>スウェーデン発、YouTube や Instagram で大人気のソーイングデザイナー、オルソン恵子の初著書。北欧デザイン好きにはたまらない、北欧テキスタイルの組み合わせも必見！バッグ、巾着、ポーチ、スマホやめがねケース、フィーカ(北欧のお茶の時間)で使うマットなど、暮らしに根ざした布小物が作れます。</p>
	<p>ポケット数独</p> <p>ニコリ編集 ソフロバンク クリエイティブ</p>	<p>SB クリエイティブの『ポケット数独』のスタッフが総力を上げ、他社ナンプレ群とは問題の品質(クオリティ)で一線を画す問題を用意。あえて新ブランドを打ち立てて勝負します！</p>
	<p>星の王子さま</p> <p>サン＝テグジュペリ 新潮文庫</p>	<p>これまでで最も愛らしく、毅然とした王子さまが、優しい日本語でよみがえります。世界中の子供が、そして大人が読んできた。世紀を越えるベストセラー。砂漠に飛行機で不時着した「僕」が出会った男の子。それは、小さな小さな自分の星を後にして、いくつもの星をめぐるから七番目の星・地球にたどり着いた王子さまだった。</p>
	<p>烦恼リセット稽古帖</p> <p>小池 龍之介 ディスカヴァー・トゥエンティワン</p>	<p>読んでいるうちに、ふと気がつけば、人の心の仕組みがつかめてきたり、心の内に渦巻いていた煩惱がすーっと軽くなっていたりもする仕掛けとなっております。それは、少し読むだけで、まるで心理学の本のようだと思います。そう、仏道は、宗教ではなくて、お釈迦さまが見抜いた心理学。現代に生きる私たちにこそ役に立つ精神トレーニングメソッドなのです。</p>

	<p>MAGIC EYE マジック・アイ</p> <p>3D アート研究会 株式会社ワニブックス</p>	<p>不思議ワールドをトリップ体験。 突然、見えなかった世界が見えてくる。 驚異の立体3Dアート。</p>
	<p>街場の現代思想</p> <p>内田 樹 文藝春秋</p>	<p>仕事とお金の悩みから結婚・離婚話まで、みんなまとめて相談にのろう。身も蓋もない階層社会で、いま真に必要な文化資本を伝授!</p>
	<p>マナーの常識と知識</p> <p>伊藤 誠宏 神戸新聞総合出版センター</p>	<p>マナーは「気持ち」を伝えるコミュニケーションの基本です。 これだけはぜひ知っておきたい、社会で役立つ基本のマナーとそのところ。</p>
	<p>みんなのなやみ</p> <p>重松 清 理論社</p>	<p>付き合うって、どういうこと? 親友がいじめられてる。うちの親は過保護なんです! 障害を抱えた妹の将来は。リスクがやめられない——家族や学校のなかで誰もが感じる疑問から、人には言えない深刻な相談まで。絶対的な正解は出せないけど、少しでも楽になってほしいから、シゲマツさんが一緒に考え、真剣に回答します。おとなも必読、なやみとともに生きるコツを教えてくださいの本。</p>
	<p>村上ラヂオ</p> <p>村上 春樹 新潮文庫</p>	<p>公園のベンチで食べる熱々のコロツケパン。冬のゴルフコースをスキーで走る楽しさー。 オーバーの中に子犬を抱いているような、ほのぼのとした気持ちで毎日をすごしたいあなたに、ちょっと変わった50のエッセイを贈ります。柿ピーの諸問題、楽しいレストランでの大惨事(?) から、きんぴら作りに最適なBGM、そして理想的な体重計の考察まで、小さなドラマが一杯!</p>

	<p>モモ</p> <p>ミヒャエル・エンデ 岩波少年文庫</p>	<p>時間どろぼうと、ぬすまれた時間を人間にとりかえしてくれた女の子モモのふしぎな物語。 時間の真の意味を問う、エンデの名作。</p>
	<p>ももこのいきもの図鑑</p> <p>さくらももこ 集英社文庫</p>	<p>大好きな生きものたちとの思い出をやさしく鋭く愉快地に綴ったオールカラーの爆笑エッセイ集。</p>
	<p>優しい人には優しい出来事がありますように。</p> <p>もくもくちゃん ワニブックス</p>	<p>11万人が癒されているもくもくちゃんのイラストが、ついに書籍化! なでなでしてほしいウサギ、助けたがりやのシロクマなど、人気のなかまたちが大集合です。</p>
	<p>やっではいけない眠り方</p> <p>三島 和夫 青春出版社</p>	<p>最適な長さや、朝型・夜型にも個人差・年齢差が大きいのが睡眠。自分に合ったスタイルと、よりよく眠れるポイントを、テレビでも人気の第一人者がわかりやすく一冊に。 睡眠障害や不眠の人だけでなく、眠りの質を上げて仕事や生活のパフォーマンスを上げたい人も必読の決定版です。</p>
	<p>ゆきの日</p> <p>菊田まりこ 白泉社</p>	<p>大人になるって悲しいこと?さみしいこと?ある冬の朝、目が覚めたら外は大雪。とにかく会社になくっちゃ…。 クリスマスの日、「ぼく」に起こった小さな奇跡。すべての子どもと、一度は子どもだった大人たちに贈る、優しい物語。</p>

	<p>夢をかなえるゾウ</p> <p>水野敬也 飛鳥新社</p>	<p>ダメダメな僕のもとに突然現れたゾウの神様“ガネーシャ”。なぜか関西弁で話し、甘いものが大好きな大食漢。そのくせ、ニュートン、孔子、ナポレオン、最近ではビル・ゲイツくん(、)まで、歴史上の偉人は自分が育ててきたという……。</p> <p>しかも、その教えは「靴をみがく」とか「募金する」とか地味なものばかり。</p> <p>こんなので僕の夢は本当になうの!?</p>
	<p>ゆる自炊 Book</p> <p>姜明子 オレンジページ</p>	<p>新生活などをきっかけに自炊を始めたいと思っている人に捧ぐ、気張らずに作れるメニューだらけの料理本。全編プロセスカットつきだから、レシピを読まずに「見て」作ることができます。「料理ってこんなんのでできるんだ」って思えるはずですよ。</p>
	<p>読むだけで心から励まされる言葉</p> <p>藤原 歩 河出書房新社</p>	<p>「打たれ強く生きる」「大切なものを見失なわない」「気持ちよく穏やかに」…あるべき生き方を実現するには？ 山本五十六、福沢諭吉、坂本竜馬、吉田松陰など日本の有名人が残した珠玉の言葉を集め、人生のヒントを授ける！</p>
	<p>読めそうで読めない漢字 2000</p> <p>加納 喜光 講談社+α文庫</p>	<p>うっかり間違っ読んでいる新聞や雑誌の漢字。意味はわかっても意外に読めない漢字。実際に新聞・雑誌に使われた日常的漢字2000を豊富な実例と解説で正しく読む。いつもは適当にごまかしていた読みを訂正し、うっかり読み、あいまい読みをなくすために。読めそうで意外と正しく読めない漢字をなくす漢字読本。</p>
	<p>夜を乗り越える</p> <p>又吉 直樹 小学館よしもと新書</p>	<p>芸人で、芥川賞作家の又吉直樹が、少年期からこれまで読んできた数々の小説を通して、「なぜ本を読むのか」「文学の何がおもしろいのか」「人間とは何か」を考える。</p>

	<p>47都道府県女ひとりで行ってみよう</p> <p>益田 ミリ 幻冬舎文庫</p>	<p>日本には47都道府県もあるのに、行ったことがない場所があるというのはもったいないなあ。というわけで、全部行ってみることにした。33歳の終わりから37歳まで、毎月東京からフラッとひとり旅。名物料理を無理して食べるでもなく、観光スポットを制覇するでもなく。その時の自分にちょうどよいペースで、「ただ行ってみるだけ」の旅の記録。</p>
	<p>4コマ漫画で体感するから見につくほんとに使えるリアルな英語フレーズ</p> <p>米田貴之 明日香出版社</p>	<p>本書を読めば自由自在にネイティブフレーズをアウトプットしていただけます!4コマ漫画で3人の登場人物のカナダ生活を視覚的に追うと、フレーズを使うシーンやシチュエーションや発言する人の表情まで、一発で手に取るようにわかるんです!だから自分が同じような状況に置かれたら、漫画のフレーズをそのまま使えばOK!</p>
	<p>料理図鑑</p> <p>おちとよこ 福音館書店</p>	<p>「ひとつつまみ」ってどれくらい?」「落としぶた」って何だろう?」料理ことばをはじめ、食材選びから調理の基本、おいしく食べるヒントまで、「食」をよりおいしく安全に楽しむための知恵や情報が満載。小学生から大学生、そして、料理作りは人まかせで大きくなったおとなたちへ、「料理がはじめて」「料理が苦手」という人にも心強い一冊。</p>
	<p>ルリユールおじさん</p> <p>いせひでこ 講談社</p>	<p>パリの路地裏に、ひっそりと息づいていた手の記憶。本造りの職人(ルリユール)から少女へ、かけがえのないおくりもの。</p>
	<p>吾輩は猫である</p> <p>夏目漱石 宝島社</p>	<p>猫から見た人間は、かくも不思議で滑稽なり。「吾輩は猫である。名前はまだ無い。」一鮮烈な書き出しから始まる漱石の処女作は当時の読者に衝撃を与え、今なお色褪せぬ名作となった。英語教師の苦沙弥先生と、その家に入り出す美学者や教え子、書生といった人間たちをじっと見ている「吾輩」の言葉は、時に驚くほど痛烈だ。</p>

	<p>若者のためのコミュニケーションスキル練習帳</p> <p>集団認知行動療法研究会 金剛出版</p>	<p>本書では若者に社会人として身につけてもらいたいコミュニケーションスキルの基本を、豊富な場面設定を参照しながら1つずつわかりやすく解説している。大学の就職支援スタッフ、学生相談をしているカウンセラー、ご家族を主な対象としながら、新入社員教育などコミュニケーションスキルを伝えるさまざまな場面でも繰り返し活用できるテキストブックである。</p>
---	---	---