



# 本日のテーマ「悩んだときには…」

実施日：2019年9月29日



## 1 「いきもの人生相談室 動物たちに学ぶ47の生き方哲学」

小林百合子／文 今泉忠明／監修 小幡彩貴／絵 2018年 山と溪谷社 【480.4】

何々を害したように見えても実は動物たちの回答、  
気持ちや考えがスカッと軽くなるまであります。さすが！  
強食の厳しい動物界で生活している動物たちは、  
禅問答中に意外と答えはシンプルに出てくるものなんです。  
と著者さん



## 2 「JAL 健康管理部本気の！ラジオ体操講座 究極のエクササイズ」

日本航空株式会社／協力 KADOKAWA／編著 2019年 KADOKAWA 【781.4】

運動不足で体に力が入らない、たいてい運動が苦手で、  
疲れているので時間もない、本気でもないと、  
おすすめてあげます。適度に体を動かすと、  
疲労回復にもよります。全国のラジオ体操5分  
で、お楽しみください。一冊です。



## 3 「結局、ウナギは食べていいのか問題」

海部健三／著 2019年 岩波書店 【664.6】

「ウナギは食べていいの？」という長年のモヤモヤを  
科学的に答えてくれる1冊です。著者は、  
気鋭のウナギ研究者で、Q&A形式でウナギをめぐる問題を整理し、  
ウナギという生物と共存しながら美味しく食べ続けるにはどうしたらいいか



## 4 「地球パラダイス」

工藤直子／詩 石井聖岳／絵 2012年 偕成社 【911】

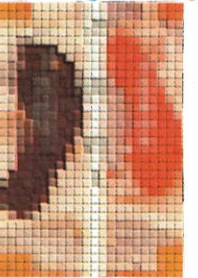
悩んだり疲れたりして、字が小さく、  
読むのが辛い時は、詩の本はいかかですか？  
優しい言葉と美しい挿絵が心を軽くしてくれます。  
小さな生きものたちの会話はとても可愛らしく、  
地球は1105マイルだ、  
なんて思えてくる気がします。



## 5 「誰ぞ彼の殺人」

小松亜由美／著 2019年 幻冬舎 【Nコ】

某大学の解剖技官の梨木楓が主人公。たぐひの  
悲惨な人間の最後の姿（死体）がでてきます。  
かえって怪しみがあろうか？ 死体の心も...?!  
って思えてきます。「創」と「傷」のちがいを  
わかります。



## 6 「寝る前に読む一句、二句。クスリと笑える、17音の物語」

夏井いつき、ローゼン千津／著 2017年 ワニブックス 【911.3ナ】

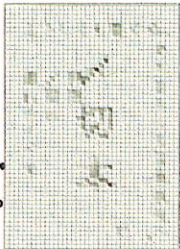
TV番組「ババでもおなじみの俳句講師夏井いつき」の姉妹  
による軽快な対談でお気に入りの句も解説してくれ  
ます。寝る前の存心お楽しみいただけますよ。



## 7 「メ切本」「メ切本2」

左右社編集部／編 2016~2017年 左右社 【914シ】

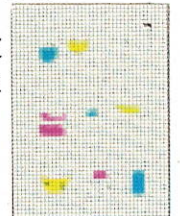
誰もが知っている作家さんたちのメ切にまつわるエッセイや  
手紙、日記などを集めた本です。大作家たちの「書けない」  
言いわけやメ切の先延ばしを勝ち取るための攻防戦が面白い。  
「ウソ」にしているのはバレバレなので、言いわけの参考にはなりません。



## 8 「すてきなあなたに1~6」

大橋鎮子／編著 1981~2014年 暮しの手帖社 【590.4】

1969年から連載が続ける「暮しの手帖」誌の人気エッセイ  
を集めた本です。最初から、じっくり読んでほしいし、10分15分と  
好きなところからでもOK！ 一日の終わりか読み返す人も  
多いようです。贈りものにするのもとてもいい本です。



## 9 「うさぎおいしーフランス人 村上かるた」

村上春樹／著 安西水丸／絵 2007年 文藝春秋 【917ム】

「読みたい本が借りられていた。何と読むか」  
「小さくても本気の本を読む時間はなかなか読みたい」  
こんなお悩みを村上かるた！ ぶらぶら読んでどこで読み終るとも  
OK。大向きのジャンルな内容で一語一語を手軽に読めます。

