

## 今の特集より

令和5年4月27日～5月30日

※【 】内の数字は分類番号です。

※ほかにも特集に関する本を用意しています。気軽にお尋ねください。

### 大特集

#### ～生き方を考える～

生きてると必ずといっていいほど訪れる、困難なことや辛いこと。そんなときはどうやって先に進んでいけばいいのでしょうか。ひとつの選択肢として、本を読むことで気持ちが楽になったり、よりよい未来を切りひらくためのヒントがもらえたりするかもしれません。そんな人生の道しるべになるような本を紹介します。

「99年、ありのままに生きて」  
瀬戸内寂聴／著 中央公論新社  
2022年 【914セ】

「辛口サイショーの人生案内DX」  
最相葉月／著 ミシマ社 2021年  
【159】

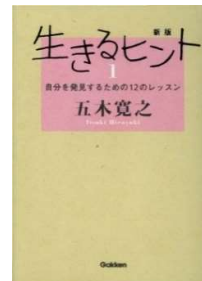
「生きるみちしるべ」  
文化出版局／編 文化学園文化出版局  
2022年 【281.0】

「愉快的病人たち」  
『日刊ゲンダイ』医療取材班／編  
日刊現代 2021年 【916ユ】



「生きるヒント 1」  
五木寛之／著 学研パブリッシング  
2013年 【914イ】

著者が自らの人生の中で経験し、感じたことを率直に書き綴った本書。優しい語りがスッと心に沁みて、読み進めるうちに肩の力が抜けてきます。30年前に初版が出版された本書ですが、古さを感じさせません。現代人にも通じる、これから生きるためのヒントが詰まった一冊です。



「出世しなくても、幸せに働けます。」  
中村龍太／著 PHP研究所 2021年  
【366.2】

「思い込みにとらわれない生き方」  
坂東眞理子／著 ポプラ社  
2023年 【159.6】

「がんばらない」  
鎌田実／著 集英社  
2000年 【498.0】

### 小特集

#### ～5月病!? 心と身体を整える～

新しい環境や気候の変化などで、何となく気分が晴れないようなそんな季節。心と身体の不調を改善して、気分転換になるような本を集めてみました。

「魔法のように効くスープ」  
牧野直子／著 新星出版社 2017年  
【596】

※季節の野菜を加えて健康や美容に役立つスープを見つけてください。

「戦国武将を癒やした温泉」  
上永哲矢／著 天夢人 2021年 【291.0】

「『雨ダルさん』の本」  
佐藤純／著 文響社 2021年 【498.4】  
※天気が悪い日に体調が悪い方におススメです。雨の前に行くセルフケアが紹介されています。

「休息の科学」  
クラウディア・ハモンド／著  
山本真麻／訳 TAC株式会社出版事業部  
2021年 【498.3】  
※心身の健康のために、休息をとることを呼びかける本です。

「セルフコントロール大全」  
堀田秀吾／著 木島豪／著  
ディスカヴァー・トゥエンティワン  
2022年 【141.8】

