



図書館司書が選ぶ

こんな時、この一冊。



読書の目的は人それぞれ。本は、嬉しいとき、辛いとき、悲しいときなど、様々な場面であなたを支えてくれるでしょう。

山梨県内の図書館司書が選んだ「こんな時、この一冊。」このリーフレットが、あなたと本との素敵な出会いの一助となりますように。

ちょっと自分をほめたい時に

『数え方図鑑』

やまぐち かおり／絵 日本図書センター

日本語には数え方がたくさんあります。

「個」「匹」「羽」など、私たち日本人は自然に使っていますが、これには細かなルールがあるのです。

この本を読むうちに、自分は毎日こんなややこしい言語を使いこなしているのかとちょっと鼻高々な気持ちになれます。そして次には身近なものを数えたくてうずうずしてくるはずですよ。

(山梨市立図書館)

仲間がほしい時に

『わたしたちの家は、ちょっとへんです』

岡田 依世子／作 ウラモト ユウコ／絵 偕成社

「お父さんがいて、お母さんがいて、こどもがいる」そんなふつうの家とはちがう家に育つ3人の女の子の物語。親の離婚、単身赴任、シングルマザーに親のちがう姉妹…。なかなか人に言えない悩みを3人で話し合いながら、自分たちの居場所をつくっていく。

環境がそれぞれ違っても、分かり合える仲間は必ずいます。
(忍野村立おしの図書館)

さみしく感じた時に

『黒ねこのおきゃくさま』

ルース・エインズワース／著 福音館書店

冬の嵐の夜に、一匹の黒ねこが、貧しいおじいさんの家にやってきます。おじいさんはお腹を空かせたねこに、自分の一週間分のご馳走を全て分けてあげます。すると翌朝から、おじいさんの身の周りで奇跡がおこります。

この話は「かさ地ぞう」や「つるの恩返し」のように、思いやることの大切さを、今一度教えてくれます。
(甲府市立図書館)

心がモヤモヤ不安な時に

『だいじょうぶだいじょうぶ』

いとう ひろし／作・絵 講談社

おじいちゃんのおまじない「だいじょうぶだいじょうぶ」に励まされる「ぼく」。やがて、自身も人を励ませるように成長していきます。

私は大人になってからこの本に出会いました。「だいじょうぶ」の言葉がひどく胸にしみた事を、今でも覚えています。不安を抱えている人がいたら、横にそっと置いてあげたい大切な一冊です。

(甲斐市立図書館)

どこかへ旅に出たくなかった時に

『動物たちは、冒険家！ 地球を旅する生きものの不思議』

キム・トマス／文 リオ・アントニオ・ワスコ／絵 河出書房新社

「どこかへ旅に行きたい」そんな時に見かけたこの本。ページをめくってみたら、予想外に大変な旅の紹介がありました。食べるため、子孫をのこすためなど、さまざまな理由で命をかけて長旅をする動物たち。旅のデータやツアー名も興味をひくポイント。かわいいイラストと、おしゃれでユニークなデザインも楽しめます。
(笛吹市一宮図書館)

物語の世界にどっぷりつかりたい時に

『デルフィニア戦記』シリーズ

茅田 砂胡／著 中央公論新社

高校生だった時、図書館の司書の先生が勧めてくれたこのシリーズ。全18巻の長編を最後まで読めるか不安だったが、すぐに物語の世界にはまり5日で読み切った。全巻読み終わった時、淋しさを号泣したのを覚えている。一度読みだしたら止まらない中毒性のある冒険ファンタジー、ぜひ読んでほしい。

(笛吹市石和図書館)

図書館司書が選ぶ こんな時、この一冊。



野良猫をみかけ気になった時に

『子ねこりレー大作戦 小さな命のバトンをつなげ!』
今西 乃子/著 浜田 一男/写真 合同出版

「子ねこりレー」という言葉の意味。

立場や状況が違う人たちが「出来る事」を分担して命を繋いでいく、自分にも何か出来る事で小さな命が助かり優しく幸せになれる素敵な取り組みだと思いました。この本は大人にもぜひ!読んでほしい児童書です。(南部町立図書館)

服選びに悩んでいる時に

『衣もろもろ』 群 ようこ/著 集英社

人間誰しも歳を取る。年齢と共に見た目が変化するのには致し方ない。若い頃の服が似合わなくなるのも諦めよう。でも、巷にはお洒落な服があふれているのに、年々、服選びが難しくなるのは何故?着心地がよくて、TPO に合ったお手頃な服が欲しいだけなのに…。そんな女性の気持ちにぴったりなエッセイです。(笛吹市石和図書館)

とにかく元気になりたい時に

『科学的に元気になる方法集めました』
堀田 秀吾/著 文響社

この本では世界の科学論文などで科学的根拠のある「元気になる」ためのノウハウがまとめられています。「なるほど!」と思うものから「本当に?」という意外なものまで様々な方法が紹介されています。どれも簡単に実践できるものなので、疲れた時やなんとなく落ち込んだ時にぜひ読んで、やってみてはいかがでしょうか。(身延町立図書館)

ふと夜空を見上げた次の日に

『月光』 林 完次/写真・文 角川書店

四季折々、日本の風景に深く根づいた月。

時には「月人(つきびと)」と呼ばれ、花とからめば「月花」と言い、風雅なものを表す言葉に使われます。カップルで見れば、2人は結ばれる「ストロベリームーン」は6月に見ることができます。日々過ごす中で、少しの時間手を止めて、月をながめてみてはいかがでしょうか?(笛吹市御坂図書館)

モヤモヤをスカッとさせたい時に

『かなしきデブ猫ちゃん』
早見 和真/文 かのう かりん/絵 愛媛新聞社

自分の居場所がなくなってしまったと思った時は不安や怒りに捕われてしまいがち。でも、この本をよめば、それは世界が広がるスタートラインだと分かります。そして、後ろをふりかえれば、自分の場所はずっとそこにあるんですね…。(笛吹市石和図書館)

誰かを支えたいと思った時に

『スロウハイツの神様』辻村 深月/著 講談社

この本は、ぜひ上下巻一気に読まれることをお勧めします。読み終わった後はしばらく放心…。そしてすぐにまたもう一度読み直したくなる作品です。辻村さんは、言葉にできない微妙な気持ちをなんて素敵に表現できるんだろう。切ない感情に涙します。自分もきっと、誰かに支えられて生きているんだな。(笛吹市石和図書館)

毎日の献立に罪悪感を抱いた時に

『「粗食」のきほん ~ごはんと味噌汁はあればいい~』
佐藤 初女・幕内 秀夫・富田ただすけ/著 ブックマン社

田舎に生まれた私は、「昭和時代」を絵に描いたような幼少期を過ごしてきた。釜で炊いたご飯や数年物の味噌の匂いを懐かしく思い出し、野菜や果物は旬の味を舌が覚えている。こんな幸せな感覚を娘に受け継ぐことが出来るだろうか。せめて今日は、粗食でも「いのち」を元気にしてくれる「ごはん」を作りたい。(笛吹市石和図書館)

子育て中のお母さんを応援したい時に

『ママ、もっと自信をもって』
中川 李枝子/著 日経 BP 社

愛され続けている絵本『ぐりとぐら』や、童話『いやいやえん』を開くと、懐かしく心が温かくなります。

作者が17年間勤めた保育園の日常から生まれたこの本。子どもはお母さんが大好き。絵本やお話が大好き。自慢のお母さんはきらきらしてとてもきれいな。のんびりと子育てを味わってほしい。

優しい言葉に救われます。(甲府市立図書館)

台所しごとが億劫だと感じた時に

『考えない台所』
高木 菟み/著 サンクチュアリ出版

毎日が忙しく、台所しごとが億劫だと感じている人は多いのでは?料理の献立に悩んだり、上手に作れなかったり、片付けが面倒だったり…。そんな人のために台所しごとを効率よくするテクニックや、正しいルールを教えてください。誰にでもできる簡単なことばかりで、家事がラクになるだけでなく気持ちも前向きになれます。(上野原市立図書館)

山に行きたい、と思った時に

『黒部源流山小屋暮らし』
やまと けいこ/著 山と溪谷社

周囲にある山々を見渡しながら、山の中の暮らしとはどんなものかと思いを馳せる時がある。この本は黒部源流に構える薬師沢小屋で働く著者がその歴史と暮らしについて語る体験記である。自然を楽しみ、時には戦いながら送る山小屋での暮らしは、大変ではあると理解しながらも、体験してみたいという魅力がある。(笛吹市春日居ふるさと図書館)

ほっと一息つきたい時に

『パンやのくまさん』

フィービとセルビ・ウォーントン/作・絵 福音館書店

くまさんの1日は、朝早く起きて、パン焼きかまどに火を入れて、朝のお茶を飲むことから始まります。

礼儀正しくくまさんが焼くパンやケーキは街の人に大人気です。

くまさんの仕事ぶりはとても丁寧です。つつがなく毎日を送れる幸せや働くことの喜びにこの絵本はあふれており、とても穏やかな気持ちになります。

(笛吹市一宮図書館)

ボランティアについて考えた時に

『髪がつなぐ物語』 別司 芳子/著 文研出版

髪を伸ばして寄付をする。誰もが参加できる社会貢献のお話です。最近では、女性タレントや、男子高校生も寄付をしたと話題になりました。親子で読んで、こうした活動があること、病気とたたかう人たちのことを一緒に話し合えるきっかけになる本だと思います。

(南部町立図書館)

すきな気持ちを思い出したい時に

『すきになったら』

ヒグチ ユウコ/著 ブロンズ新社

画家・ヒグチユウコ氏が描く愛についてのこの絵本は、繊細な描写の少女と鰐(わに)、そして「すき」についての文章が少しあるだけ。にもかかわらず、自分自身の恋や愛とリンクして、愛しさや切なさが溢れてくるのはなぜなのか。著者特有の少し毒気のある絵に、少ない色味と黒い装丁が、より一層“愛”を引き立てる一冊である。

(韮崎市立大村記念図書館)

対訳の素敵な絵本を プレゼントしたいと思う時に

『森の絵本 対訳版』

長田弘/作 荒井良二/絵 ピーター・ミワード/訳 講談社

“A Forest”『森の絵本』は2001年対訳版、1999年日本語版が出版されました。20年近く前の絵本ですが、内容も絵も素晴らしく、心が温くなる本といえましょう。時に励まされ気づきを与えてくれる1冊です。英語と日本語で文を味わってみるとおもしろいと思います。

(笛吹市石和図書館)

本に関わる仕事に興味を持った時に

『平台がおまちかね』 大崎 梢/著 東京創元社

出版社が題材の本は、“編集者”が取り上げられることが多いですが、この本は出版社の新人営業・井辻くんが主人公のお話。営業先で起こるちょっとした謎を、ライバル社の営業の先輩たちと解決していく、ほのぼのとした日常ミステリーです。出版社や書店などの仕事も垣間見え、読み終えたら本屋さんに行きたくなる一冊です。

(笛吹市石和図書館)

背中を押して欲しい時に

『魔女の宅急便』 角野 栄子/著 福音館書店

私たちは、新しい挑戦をする度に、不安で二の足を踏んでしまいがちです。

ジブリでも有名なこの本の主人公も、大きな挑戦をしようと奮闘します。13歳の少女が親元を離れて様々な体験をし、少しずつ成長していく姿は心を打ち、ちょっぴり勇気を与えてくれます。

この物語は、一步を踏み出す勇気をくれるお話です。

(甲府市立図書館)

なんとなく自信が持てず、 自分を変えたいと思う時に

『きみを変える50の名言』

佐久間 博/著 汐文社

何をしても“コレで良かったのかな？”と自信が持てず、“私ってこのままで良いのかな？”“じゃ、どういう風になれば良いの？”と迷ったり、いつも“？”ばかりのあなたに読んでほしい1冊です。“あの有名なあの人が…”“あの人だって〇〇だったんだ…”と知ることができたなら、今すぐ目には見えなくても何かしら変わるでしょう。

(笛吹市春日居ふるさと図書館)

猫と暮らしてみたいと思った時に

『作家と猫のものがたり』

yomyom 編集部/編 新潮社

女性作家10名による、猫たちとの日常、出会い、別れなどを綴ったエッセイ。厳しい創作活動を支えてくれたり、時には振り回されたりと、猫と暮らすことの楽しさや大変さなどが伝わってきます。それぞれの猫への愛情を感じることが出来る一冊。作家自ら撮り下ろした猫の写真にも癒やされます。

(笛吹市御坂図書館)

あんな時、こんな時、あなたの人生に寄り添う1冊。大切なひとと共有してみませんか？



変わらなくてはと思った時に

『瞳のなかの幸福』 小手鞠 るい/著 文藝春秋

主人公の妃斗美は、信じていた恋人から別れを告げられます。そのことをきっかけに、彼女は「空っぽな家」を買い、捨て猫を飼い始めるのですが…。

信じていたものを失った時ほど、人は自分を受け入れられなくなってしまいがちです。そんな自分を変えたい、と思った時に、ぜひこの本を手にとってみてください。

(笛吹市春日居ふるさと図書館)

心の中からスッキリしたい時に

『れんげ荘』 群 ようこ／著 角川春樹事務所

45歳で大手広告代理店を早期退職したキョウコ。お愛想と夜更かしの日々で別れを告げ、引っ越した先は家賃3万円のボロアパート。個性豊かな人々が住み、梅雨にはカビが生え、冬はすきま風が吹く生活に苦戦していたが、鳥の声を聞きながらお茶を飲む豊かさを知り…。読後はミニマルな生活が羨ましくなる、爽やかな一冊。(都留市立図書館)

怒っているのにクスツと笑いたい時に

『今日も怒ってしまいました。』

益田 ミリ／著 文藝春秋

怒らずに毎日ニコニコ過ごせないだろうか？それがなかなか難しい…。

日常のちょっとした怒りが綴られている。怒っているのになぜかクスツと笑ってしまう。一緒に笑ってスッキリできる一冊です。(笛吹市石和図書館)

縮こまったココロを解きほぐしたい時に

『うみキリン』

あきやま ただし／作・絵 金の星社

このキリン、海に住んでいるんです。身長はなんと一万メートル！深い海の底にも足がつき、海面から顔を覗かせ、浮いている海藻をせっせと食べては海の掃除にも一役かかっています。その声の大きさだって遠い海の果てから白波たててどこまでも。ふう、この雄大さ！脱帽です。縮こまった何かをほぐしたい時、お薦めの一冊です。(山中湖情報創造館)

美味しくひんやりしたい時に

『ひんやりと、甘味』

阿川 佐和子ほか／著 河出書房新社

色々なスイーツを楽しむように、色々な作家の作品を楽しみたい！そんな時おすすめなのがこの一冊です。普段は手に取らない作品も、気軽に楽しめるのがアンソロジーの良いところ。スイーツバイキングのように、少しずつ味わってみてください。

(笛吹市一宮図書館)

忙しい毎日を送っている…そんな時に

『あしたも、こはるびより』

つばた 英子・つばた しゅういち／著 主婦と生活社

仕事をしながら家事、育児をする私は、毎日がバタバタとせわしく過ぎていきます。そんな時、この本に出会い、自分の畑で野菜を育て、それを使って丁寧に料理するご夫婦の生活にいやされ、あこがれを持ちました。毎日は無理でも、たまにはつばた夫婦のようにゆっくり丁寧に生活を楽しみたいものです。(笛吹市一宮図書館)

胸キュンしたい時に

『クジラの彼』

有川 浩／著 角川書店

不器用で恋愛下手な男前女子たちが贈るラブロマンス。相手を思うがゆえ、自分の気持ちに素直になれない…。そんな主人公たちに、あなたもきっと共感できるはず。6つのショートストーリーにドキドキが止まらない!! あなたのお気に入りの“胸キュン”を探してみたいか？

(北杜市金田一春彦記念図書館)

今の自分に自信が持てなくなった時に

『幻想郵便局』

堀川 アサコ／著 講談社

主人公のアズサは、短大卒業後も自分のやりたい仕事が見つからず就職浪人中。しかし履歴書の特技欄に「探し物」と書いたことがきっかけで、山の上の郵便局でのアルバイトが始まります。郵便局での不思議な体験を通して、生と死についても考えさせられる一冊。今の自分に自信が持てなくなった時にふと読みたいくなります。

(中央市立玉穂生涯学習館)

自然の不思議に触れたい時に

『フォッサマグナ 日本列島を分断する巨大地溝の正体』

藤岡 換太郎／著 講談社

日本列島は太平洋プレートなど4枚のプレートがせめぎ合っていることは地震のニュースなどで聞いたことがあっても、「フォッサマグナ」・・・はて？と思う方が多いのではないのでしょうか。そのフォッサマグナ、山梨も関係しているんです。日本の地形について学べる1冊。(大月市立図書館)

一歩を踏み出す勇気が欲しい時に

『しごとのきほん ぐらしのきほん100』

松浦 弥太郎／著 マガジンハウス

落ち込んでいる時や迷っている時、誰かに言ってもらいたい言葉がある。自分でも、前に進まなくてはいけないことは分かっている。わかっているけれど、その一歩を踏み出す勇気が出ないのだ。そんな時、私は、この本にいつも背中を押されている。そして思う。「明日も頑張ろうかな…」と。

(南アルプス市立図書館)

人の温かさに触れたい時に

『ひと』

小野寺 史宜／著 祥伝社

両親を亡くし、大学も中退。生活自体ギリギリな毎日を送る聖輔。そんな厳しい状況の中でも、常に謙虚で真面目な彼が出会う「ひと」たちは温かく優しくあった。周りに支えられ、迷い、確かめながら聖輔は一步一步前に進んで行く。あらためて人とのつながりを大切に思うことができ、穏やかで優しい気持ちにさせてくれる物語。(甲州市立勝沼図書館)



「図書館司書が選ぶ こんな時、この一冊。」
2019年10月 山梨県立図書館発行

