




令和5年度やまなし読書活動促進事業

図書館司書が選ぶ

こんな時、
この一冊。

あんな時、こんな時、あなたの人生に寄り添う1冊。

それはきっと、かけがえのない宝物。

令和5年9月8日(金)～12月3日(日)



やまなし読書活動促進事業（やま読）とは？



この事業は、家族や友人、親しい人などに本を贈る習慣を広め、県民一人ひとりの読書への関心を高めることで、読書習慣を確立し読書活動の推進を図ることを目的としています。山梨県教育委員会、図書館、書店等が連携し、「贈りたい本大賞」「ビブリオバトルやまなし」「やま読ブックフェア」「やま読ラリー」など、様々な事業を展開しています。

2019年、第13回高橋松之助記念「文字・活字文化推進大賞」を受賞しました。

読書の目的は人それぞれですが、その中で何度も読みたい本に巡り会えたら……その本は、うれしいとき、辛いとき、悲しいときなど、さまざまな場面できっと、あなたを支えてくれるでしょう。

山梨県内の公共図書館司書がとっておきの1冊を紹介する「こんな時、この一冊。」をお届けします。

あなたと本との素敵な出会いの一助となりますように。

猫と暮らしたくなった時に

『猫語の教科書』

ポール・ギャリコ／著 筑摩書房

私と猫達との付き合いはかれこれ20年以上になる。言うては何だが、猫の飼い主としてはベテランの部類に入るだろう。そんな私が猫と暮らす前には是非読んでほしいのがこの一冊。この本はなんと猫が猫に向けて書いた「人間のしつけ方」の本なのである。誰かと誰かが仲良く暮らすためのコツがこの本の中には詰まっている。
(昭和町立図書館)

言いにくいことを賢く伝えたい時に

『エレガントな毒の吐き方』

中野信子／著 日経 BP

京都の歴史や文化の中で生まれた、相手との関係性を維持しながら、毒も交えつつ、自分の気持ちを伝える「イケズ」なコミュニケーションスキルを紹介。

上手に言葉を使い、自分も相手も大切にして、エレガントに毒を吐きながら言いにくいことを賢く伝える技術を身につけよう。

(笛吹市御坂図書館)

人生に迷った時に

『わたしたちが27歳だったころ』

with 編集部／編集 講談社

20代後半は仕事、結婚、出産など人生の重要な選択を迫られる年頃。各界の25名の著名人たちはその頃何に悩み、どんな選択をしてきたのか。これから27歳を迎える人は背中をそっと押してもらえよう感覚に、そのポイントを通過した方は当時を振り返って著者に共感し、今の自分を見つめ直すきっかけになるかも。
(山梨市立図書館)

疲れた体と心を治したいと思った時に

『薬日本堂のおうち漢方365日』

薬日本堂／監修 家の光協会

病院に行くほどの不調ではないし、薬を飲むほどの不調でもない。でも、この不調をどうにかしたい!!スッキリしたい!!気持ちよく毎日を元気に過ごしたい!!そんな時は漢方の養生法に頼ってみてはどうでしょうか?

この本を読んで今の生活スタイルを見直してみてもどうでしょうか?

(上野原市立図書館)

眠る前のひとときに

『スイート・ホーム』

原田マハ／著 ポプラ社

高台の街の小さな洋菓子店「スイート・ホーム」。そこで繰り広げられるあたたかで平穏なストーリーが、4作収録されています。街の描写や四季の移ろいが美しい文体で記されており、気持ちの良い人々の、気持ちの良い物語に心癒され、気持ちの良い眠りにつけることでしょう。気苦労の多い昨今、枕元に置いてほしい一冊です。
(南部町立図書館)

癒されながら勉強したい時に

『ニャンたん』

穎川栄治、谷口幸夫／著 小学館

英語を勉強したい、でもやる気が長く続かない…。そんな人におすすめの英単語帳。英単語の意味を日本語と猫の写真で表現しているので、勉強と同時に癒しを得られる、まさに一石二鳥の本です。写真はどれも可愛く、猫好きには写真集としても楽しめます。可愛い猫たちを見ているだけで、自然と英単語も覚えてしまいそう。

(中央市立田富図書館)

身の回りのふしぎなことが気になった時に

『大人も知らない？ふしぎ現象事典』

「ふしぎ現象」研究会／編 マイクロマガジン社

テストの前日になると部屋の掃除がしたくなるなど、私たちが日頃体験するちょっとした「あの現象」。実は名前があるのを知っていますか？

この本では、普段身近で起こるよくある現象について、ユーモラスなイラストと共に興味深く紹介されています。日々のすき間時間にも気軽に楽しめて、クスッと笑える一冊です。

(南アルプス市立図書館)

コミュニケーションって難しいと思った時に

『プロジェクト・ヘイル・メアリー 上・下』

アンディ・ウィアー／著 早川書房

宇宙を漂流中、男は地球外生命体に遭遇する。相手は意思も知能もあるが、外見は五角形の岩。発話方法すら分からない。

絶望的な状況だが2人は諦めない。「YES/NO」から始め、互いの共通概念を地道にすり合わせていく。

相手を尊重し、理解したいと思うこと。そんなコミュニケーションの基本を思い出させてくれる物語。

(市川三郷町立図書館)

大切な誰かがお星さまになった時に

『おもいで星がかがやくとき』

刀根里衣／著 NHK出版

ピナは突然いなくなってしまったかけがえのない人を探します。仲間たちに、その人は「お星さま」になって彼女を見守ってくれていると言われますが…。

お星さまになるって？かけがえのない人を失ったとき、どんな気持ちになるんだろう？

この絵本を読めばきっと分かります。美しく幻想的な絵とともに、ぜひ癒されてください。

(昭和町立図書館)

ものの見方を変えたい時に

『おばあちゃんは猫でテーブルを拭きながら言った』

金井真紀／著 岩波書店

著者が集めた世界36言語のことわざを、歴史や文化、旅先での思い出などを交えながら紹介するエッセイ。日本のものとよく似たことわざも、その土地ならではのことわざもあるが、考え方や言葉のチョイスに、文化や価値観の違いが表れていて面白い。

ことわざを通して、現地の人々が見ている世界を感じることができる一冊だ。

(山梨県立図書館)

モヤモヤした気持ちを解消して前を向きたい時に

『青の刀匠』

天沢夏月／著 ポプラ社

「あなたのその気持ちも、不純物かもしれないけど、あなたの中にあるってことは、あなたの一部なんだよ…」

人は悩み思考する。心がモヤモヤしたり、悩みすぎて息抜きしたい時、ぜひ読んで欲しい。前向きに生きようとする主人公たちの言葉が心に沁み込む。素敵なメッセージがたくさん散りばめられた一冊。

(北杜市明野図書館)

スポーツ観戦を楽しみたいときに

『ラグビーのルール 超・初級編』

中野良一、木谷友亮／著 ベースボール・マガジン社

前回の日本開催ワールドカップから試合中継が増えたラグビー。小学生の時からラグビー好きな私はここぞとばかりにラグビー好きを増やそうと周りに面白さをアピールしているが『ルールが難しい』と反応は悪い。難しいと思っているラグビーも大まかなルールさえわかっていたら楽しめる。簡単でわかりやすいルールブックでラグビー観戦してみよう。

(大月市立図書館)

親の介護をするのが疲れた時に

『認知症がやってきた！』

酒井章子／著 産業編集センター

多くの人が体験する「親の介護」という壁。親だからがんばってやらなければならないという心労もあると思います。そのような時にこの本を読めば介護という大変な日常さえ時には笑いながらのりこえられるかもしれません。心身、疲れた時に読むと一筋の光がみえてくる、そのような一冊です。

(甲府市立図書館)

隣国を理解したい時に

『台湾の少年 1～4』

游珮芸、周見信／作 岩波書店

日本統治時代の台湾に生まれた祭焜霖(さいこんりん)。幼少期より優秀だったが、戦後白色テロ時代に政治犯として逮捕される。10年の刑期を終えた彼は、過去に苦悩しながら児童雑誌編集者として活躍し、かつての仲間たちの鎮魂に向かう。激動の台湾の100年を知りながら日本を知る。グラフィックノベルだと侮ることなかれ。

(富士川町立図書館)

日常にガツンと刺激がほしい時に

『ハロウィーンの料理帳』

ヴァンサン・アミエル／著 原書房

日常にちょっと？いえいえたくさん刺激が欲しいかた必読です。

『魔女と吸血鬼のちょっと不気味な 30 のレシピ』とサブタイトルにあるようにかなり不気味な、思わず、開いた本を落としてしまうようなリアルな仕上がり！

うわ～これ小さい子こわくて泣いちゃうんじゃない？でもワクワクドキドキ！そして美味しそう！是非！

(山中湖情報創造館)

食と小説を楽しみたい時に

『間借り鮫まさよ』

原宏一／著 双葉社

ハートウォーミング鮫小説を読みたくなったら、鮫も小説も同時に楽しめるこの一冊。自分の店を持たず、間借り営業をするまさよは、一見すると普通のおばちゃん。だが鮫を握らせたら超一流の腕前。そんなまさよのところには、相談や困りごとが舞い込んでくる。まさよの魅力あふれる人柄、読めばきっとお鮫が食べたくなる。

(都留市立図書館)

家族に優しくなれないときに

『あんなにあんなに』

ヨシタケシンスケ／著 ポプラ社

「あんなに大ゲンカしたのに、もう笑い合っている」、「あんなに小さかったのに、もうすっかり大人」。本書に何度も出てくる「あんなに」には、家族との時間と愛情がつまっています。

当たり前のようにそばにいるから、忘れてしまう大切な。自分の「あんなに」を思い出したとき、大事な人に少しだけ優しくなれる気がします。

(山梨県立図書館)

そろそろ終活(?)と思い立った時に

『「死ね、クソババア!」と言った息子が 55 歳になって帰ってきました』

保坂祐希／著 講談社

大学進学をめぐる意見のくい違いから、一人息子は「死ね、クソババア」と、家を出て行ってしまった。どんなにひどい息子なのかと思いきや、彼には彼の苦悩があったのだ。親子はいくつになっても親と子。そして、こんなことがどこの家庭にも起こりうるのだ…と、しみじみと泣き…笑える一冊だった。

(笛吹市一宮図書館)

身近なふしぎを見つけない時に

『子どもと一緒にふしぎを見つける科学のなぜ?なに?さんぽ図鑑』

本田隆行／監修 永岡書店

「なぜ風が吹くの?」など子どもが聞いてくる疑問に言葉をつまらせたことはありませんか?この本では、子どもたちの身の回りにある科学についてQ & Aでわかりやすく書かれています。

豊富な写真とオールカラーページ、コラムや豆知識も掲載しています。

家の周りや街中で、子どもと散歩しながらふしぎ(身近な科学)を学べる一冊です。

(身延町立図書館)

カエルのお話を聞きたくなかった時に

『2 ひきのカエル そのぼうきれ、どうすんだ?』

クリス・ウォーメル／作・絵 徳間書店

「その ぼうきれ、どうすんだ?」

最初はバカにしていた一匹の「かえる」ですが…。何が起こるかかわからないからこそ、「まさか」に備えておくのも必要になる時が来るかもしれない…。

水辺の「カエル」たちの大合唱が、もし理解できたらこの本のような話をしているかもしれません。そんな気持ちにさせてくれる絵本です。

(南部町立図書館)



図書館司書が選ぶ こんな時、この一冊。

2023年9月 山梨県立図書館発行

