

図書館

司書が

選

ぶ

こんな時、

この一冊。



令和3年9月14日（火）～12月5日（日）

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。山梨県内の図書館司書がとっておきの1冊をご紹介します。



 やまなし読書活動促進事業（やま読） 

本事業は、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と、読書習慣を確立することにより読書活動の推進を図ることを目的とした事業です。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。

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。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。

山梨県内の図書館司書がおすすめる「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。



強い心を育てたい時に

『フィンランドの幸せメソッドS I S U』
カトヤ・パンツァル／著 方丈社

フィンランドに古来からある【シス】という概念について紹介した本。何かに行き詰まったり、日々の中で生きづらさを感じる人に読んでほしい一冊です。シンプルで理にかなったフィンランド流の心身の鍛え方を知ることができ、読むだけで元気が出てきます。幸福度1位の憧れの国が、どうやってつくられたのかも解ります。

(都留市立図書館)

失敗して落ち込んでいる時に

『まちがいなんてないよ』
コリーナ・ルウケン／絵と文 新評論

失敗してつまずいたり、立ち止まったり、気持ちが塞いだ時……。

ちょっと視点を変えてみると、とびきりのアイデアに変わり、大傑作を生むこともある。誰にもわかるシンプルなストーリーで、「ただしさ」にがんじがらめになったすべての人の心を開放し、励ましてくれる一冊です。

(南部町立図書館)

一歩前に踏み出したいとき

『ランチのアッコちゃん』
柚木 麻子／著 双葉社

「アッコ女史」こと黒川部長と一週間ランチを交換することになった派遣社員の美智子。ちょっと強引なアッコちゃんに振り回されながらも、次第に自分が変わっていることに気付き……。

一歩前に踏み出すきっかけを探しているなら、迷わず手に取ってほしい。

きっとアッコちゃんが、あなたの背中も押してくれるはず。

(北杜市たかね図書館)

ゆっくり眠りたい時に

『よるのこどものあかるいゆめ』
たにかわ しゅんたろう／ぶん
マイクロマガジン社

透明感のあるキラキラした写真と、リズムカルな詩が一緒になり、心もカラダも癒される一冊です。光につつまれて、こんな眠りにつけたらいい夢が見られそうです。

最後のページを読み終えた後には、心がふわっと軽くなってスーッと眠りに誘われます。

(忍野村立おしの図書館)

身近なしあわせを見つけたい時に

『なくなったら困る100のしあわせ』
松浦 弥太郎／著 SBクリエイティブ

外出や、人と会うことが難しい日々だからこそ、日常を振り返ってみてはいかがでしょう。この本は著者の、なくなったら困る100のしあわせが綴られています。様々なしあわせに共感したり、新たな発見があったり、自分だけのしあわせに気が付くきっかけをくれます。何でもない毎日が、前向きに楽しくなる1冊です。

(南アルプス市立図書館)

違っていて面白いなと思った時に

『くらべる日本 東西南北』
おかべ たかし／文 山出 高士／写真 東京書籍

日本には地域によって様々な文化や風俗の違いがあります。その違いを写真で比較し、分かりやすく教えてくれる一冊です。自分の当たり前が当たり前でなかったことに気づかされます。この本を含めた「くらべるシリーズ」はどれも面白いので、ぜひ読んでみてください。

(笛吹市石和図書館)

散歩の途中、きのこに出会いたい時に

『街のきのこ散歩 春夏秋冬』

大館 一夫／著 八坂書房

姿形が愛らしくもあるきのこ。意外と私たちの身近に潜んでいるのです。

しかも、一年中道路や公園、自宅の庭にも。神出鬼没なきのこに出会うヒントをもらえるエッセイです。

出会ったきのこを観察し、調べ、その種類を知ると、きのこの世界がきっと楽しくなります。かくいう私も、散歩の途中に出会った「衣笠茸」のとりこです。

(甲府市立図書館)

とっておきの『コーヒープレイク』に

『午前二時のグレースドーナツ』

ジェシカ・ベック／著 原書房

「コーヒープレイク」にオススメな本ですが、気が付くと時間はとっくに過ぎていくことでしょう。

この本は、ドーナツ屋を営むスザンヌが自慢のドーナツ片手に情報収集しながら事件を解決していきます。お茶を片手にドーナツをつまみながら、スザンヌと難事件を解決してみませんか？巻末にはおいしいそんなドーナツのレシピあり。

(南部町立図書館)

自由がないと思った時に

『踊る熊たち』

ヴィトルト・シャブウォフスキ／著 白水社

ブルガリアの熊使いは熊を調教し見世物で生活してきたが、いまは禁止されており熊たちには自由が与えられた。解放されても踊り続ける熊たちのせつない姿と、冷戦後の体制転換にもがく人々の姿が重ね合わされ、自由の多義性と、それを求め続けることの苦しさを突きつける。それでも求めるべき自由は新たな挑戦でもある。

(山梨県立図書館)

子どもがスポーツを始めた時に

『脱・筋トレ思考』

平尾 剛／著 ミシマ社

子どもがスポーツを始めたら、上達のために筋トレは必須だよ！と思う親世代にお勧めの一冊。筋トレによる落とし穴の話から、勝利至上主義が心身の健全な発達とは相容れないこと、意欲を育むために必要なことなど、元ラグビー選手の著者の話は目から鱗が落ちまくります。親子で豊かなスポーツの時間をもつきっかけに。

(都留市立図書館)

癒されたい時に

『世界の美しいウミウシ』

パイインターナショナル／編著
パイインターナショナル

名前から感じるイメージとは逆に、実はとても鮮やかで美しい見た目をしているウミウシ。「海の宝石」と呼ばれることもあるというこの生物を、実際に見たことがある人は少ないのではないのでしょうか。この本では色鮮やかな数々のウミウシを紹介しています。見るだけで癒される一冊。

(中央市立玉穂生涯学習館)

果てしなき外国文学に身も心もひたりたい時に

『世界の児童文学をめぐる旅』

池田 正孝／著 エクスナレッジ

世界の（主に英国の）児童文学の舞台となった場所を、作者のエピソードなどをおりまぜて紹介している本。ピーターラビット、秘密の花園、ピーターパンなど懐かしい物語の舞台を美しい写真で知ることができ、こんなにも美しい世界だったなんてと、幸せな驚きに包まれます。岩波少年文庫を読み返してみたくくなりました。

(山中湖情報創造館)

なんだか疲れてしまったときに

『現代語訳 徒然草』

嵐山 光三郎／著 岩波書店

何かを頑張りすぎてしまうこと、考えすぎて悩んでしまうことはありませんか？

学校でも習うあの徒然草が、コミカルに読みやすく訳されています。なにか嫌になってしまったとき、これを読んだらフッと気が楽になるかも。徒然草の原文にはない、兼好の「かげの声」も面白いです。

常にポケットに忍ばせておきたい一冊です！

(山梨県立図書館)

知っているけど知らない世界を知りたい時に

『最後の秘境東京藝大 天才たちのカオスな日常』

二宮 敦人／著 新潮社

日本で唯一の国立総合芸術大学にして、芸術系大学の中でも最高峰と謳われる大学・東京芸術大学。未来の芸術家や音楽家が集まる大学では一体どんな日々が繰り広げられているのでしょうか。謎に満ちたカオスワンダーランド「東京藝大」に著者自らが潜入した探検記。

(山梨市立図書館)

大切な人を失った時に

『だれかの記憶に生きていく』

木村 光希／著 朝日新聞出版

身近な人の死は、悲しく辛いもの。忘れられていた思い出が引き出され、死と向き合う感情はたくさんの要素が絡み合い、後悔や絶望感から抜け出せないことがある。そんな時に会ったこの本は、大切な人の死を通して、これからの人生をどう生きていったらいいのか、明日への一步を踏み出す勇気を導いてくれる。

(上野原市立図書館)

食事の支度が憂鬱な時に

『ひとりを愉しむ食事』

有元 葉子／著 文化学園文化出版局

写真や作り方を見ているだけでお腹が減り、何か美味しいものが食べたくなる。楽しい食卓にしたいと思わせてくれる。また、食は生きる源。毎日の食事だからこそ、大切にしたい。食事がひとりでも、二人でも、何人でも愉しく過したい。日々の忙しさの中で、忘れてしまっている気持ちに気づかせてくれる一冊。

(市川三郷町立図書館三珠分館)

お家時間の息抜きに

『1日1ページ、365日で世界一周』

井田 仁康／監修 成美堂出版

社会科の授業中、世界地図を見るのが好きで気になる国を見つけてはいつか訪れてみたいとその国に思いを馳せていた。気軽に旅行ができないご時世、気分だけでも世界旅行にと読んでみると、世界各地の情報について『へえ〜なるほど』とつぶやいている自分。学生時代のようにわくわくしてきた。気分だけでも旅行…しばらくはこれで楽しもう。

(大月市立図書館)

前向きになりたい時に

『夜明けのすべて』

瀬尾 まいこ／著 水鈴社

人はみんな、悩みを抱えて生きている。ままならぬ自分を全部受け入れられなくても、今の自分でもきっと何かを始める事ができる。誰かのために優しくなることも。

思い通りにいかない毎日だけど、少しずつ前に進もう、と勇気をもらえる一冊です。

(笛吹市一宮図書館)

あの頃の感性を取り戻したい時に

『エミリ・ディキンソン家のネズミ』

エリザベス・スパイアーズ／著
クレア・ニヴォラ／絵 みすず書房

大人になると薄れてしまう感動。でも小さな子どもたちにとって、この世界は初めての経験であふれています。

自然や小動物、そして小さなものたちに寄り添うエミリ・ディキンソンの言葉が、あの頃のエモーショナルな感覚を思い出させてくれました。わたしたちの心の中に住んでいる子どもに、やさしく語りかけてくる一冊です。

(甲斐市立双葉図書館)

そっと寄り添ってほしい時に

『いつでも君のそばにいる』

リト@葉っぱ切り絵/著 講談社

葉っぱ切り絵に込められた物語は、とても暖かく、優しい気持ちになれます。また、作品に添えられたメッセージからも、作者の優しい人柄を感じられます。

緻密で繊細な技術にも、感銘を受けます。

落ち込んでいる時、寂しい時、不安な気持ちの時、私たちの気持ちにそっと寄り添ってくれる作品が、きっと見つかるはずです。

(甲府市立図書館)

「これなあに？」と思ったときに

『モノのなまえ事典』

杉村 喜光／文 大崎 メグミ／絵 ポプラ社

食パンの袋を留める「アレ」。蜜柑をむくと果肉についている白い「アレ」…。

「これなんだろう？」と、思ったことがある人もきっといるでしょう。この本は、私たちの生活の中で一度は目にするアレやコレの名前が由来とともに載っています。

意外と知らないモノの名前に親しめる一冊。一人で親子でも楽しめます。

(身延町立図書館)



「図書館司書が選ぶ こんな時、この一冊。」

2021年9月 山梨県立図書館発行

