11月 November 新着図書

おすすめの本



詩が教えてくれたこと

やさしい心、生きる意味 編集者が 50 年で出会った名詩・名詩人

田中 和雄著　　出版：童話屋

【内容紹介】童話屋書店を創業し、数々の詩集を手掛けてきた著者が、谷川俊太郎、茨木のり子、石垣りん、まど・みちお、阪田寛夫など詩人たちとの交流や詩の魅力を綴る。著者が小中学校でおこなってきた「詩の授業」も誌上再録。



三大老後の不安がうまいこと晴れる本

奥田 弘美，榊原 正幸著　　出版：すばる舎

【内容紹介】老後には、「孤独」「健康」「お金」という三大不安がある。不安への対処法は、少しずつでも解消するための行動をとり続けること。心身の健康×マネーの専門家コンビが、対談形式で人生の黄金期の作り方を教える。



子どものイライラを改善する新しい食べ方

問題は「育て方」じゃなくて血糖値かも？

吉川 圭美著　　出版：オレンジページ

【内容紹介】食生活を見直して必要な栄養素を摂れば、子どものメンタルは落ち着き、パフォーマンスもグンと UP！ 子どもの心と身体を安定させる食べ方や、「イライラする」「集中力が続かない」などの悩み別の対処法を紹介する。



性売買を固持する権力

少女たちの性が「買われる」現場から

仁藤 夢乃著　　出版：新日本出版社

【内容紹介】未成年に対する性売買やホストなど、女性を搾取するビジネスが後を絶たず、被害者だけが責任を問われている。女性を搾取する社会を変えていくためにどうすればいいか？ 見えなくさせられている「搾取の構造」を可視化する。



ヤングケアラーの僕が東大に合格するまで

家事、介護、そして勉強それでも僕はこの家から東大に行く

清野　孝弥著　　出版：東洋経済新報社

【内容紹介】一家心中未遂、生活保護、偏差値 52…。「病気の両親の世話」と「家事」を一手に担いながら、塾に通わず現役で東京大学へ合格した著者の 1000 日間の記録。



老化はコントロールできる。

1 年後、5 年後、10 年後の自分のために

上村　理絵著　　出版：清流出版

【内容紹介】老後に無理なく動ける体づくりをはじめよう！ 体を老化から遠ざける理想の姿勢、年齢とともに変わりやすい筋肉・関節・バランス感覚について解説し、体を整えるワーク、体と心の休め方などを紹介する。



らくヨガ　　1 日 1 分!がんばらなくてもスッキリ整う

高尾　美穂著　　出版：家の光協会

【内容紹介】不安、イライラ、肩こり、ぽっこりおなか、尿もれ…。心や体の悩みに合わせた、1 日 1 分でできるシンプルなスタイルのヨガを紹介する。心がモヤモヤするときの考え方や、自分をいたわるコツなども掲載。『家の光』連載を再編。



もらいうつ

高橋　一志著　　出版：方丈社

【内容紹介】健康であった人が、うつ病の人と時間や場所を共有したことで、うつ病になってしまうことを「もらいうつ」と定義。寄り添うけれど、寄り添いすぎない、自分までうつにならない生き方を解説する。



しあわせな読書時間　0～12 さいの本棚

東京子ども図書館編集　　出版：東京子ども図書館

【内容紹介】東京子ども図書館のスタッフが豊富な経験をもとに、赤ちゃんから小学校卒業まで、成長に沿って出会ってほしいおすすめの本約 320 冊を、“6 段の本棚”に並べるイメージで紹介。出版社の HP にリンクする QR コード付き。

自閉スペクトラム症<ASD>との上手なつきあい方入門

西脇　俊二著，アベ　ナオミイラスト　　出版：宝島社

【内容紹介】空気が読めない、融通が利かない…。自閉スペクトラム症(ASD)当事者や家族に向けて、ASD の特徴や接し方、毎日の生活の中で実践できるトレーニングを、コミックを交えて紹介する。仕事も家庭もうまくいくヒントが満載。



今世は母になりません

子どもを持たない私たちの本音と幸せ

月岡　ツキ著　　出版：太田出版

【内容紹介】子どもを持たない選択をした既婚女性 11 人にインタビュー。環境的・社会的背景、夫との話し合い、幸福や葛藤など赤裸々な本音を引き出し、著者の主観を交えて綴る。『マイナビウーマン』連載を大幅に加筆修正。



「夫婦」不在社会

How will partner relationships evolve going forward?

三宅　香帆著　　出版：講談社

【内容紹介】昭和から令和にかけてヒットした小説、ドラマ、映画を分析して見えて来たのは、ディスコミュニケーションにあえぐ「夫婦」の姿だった…。これからのパートナーシップのあり方を見直すための夫婦論。『群像』掲載を書籍化。



ふたりでおでかけ

福田　隆浩作，藤本　たみこ絵　　講談社

【内容紹介】しっかり者のお姉ちゃんと特別支援学校に通う弟くんのふたり旅。愛情あふれる工夫や出会う人たちのやさしさが、ふたりの旅をそっと支えます。ドキドキハラハラ、そして、たくさんの笑顔がつまった“おでかけ”ストーリー。



はじめての生理　　わたしとなかよくなる絵本

かとうあいか　さく，やまぐちまき　え　　出版：みらいパブリッシング

【内容紹介】小学 5 年生のゆうちゃんは、最近、だるくて、おなかが痛いし、胸のあたりもチクチクする。そんなゆうちゃんに、お母さんは大切なカラダの話をしてくれて…。物語と、カラダの取扱説明書の 2 部構成で、生理について伝えます。



あなたのママになって

スザンナ・シェーン文，ブリッタ・テッケントラップ絵，
たなか　あきこ訳　　出版：小学館

【内容紹介】あなたといると、まいにちが、とてもとてもすてき。どうしてかっていうとね…。子パンダにやさしく語りかける母パンダ。子どもの成長を見守り、慈しむ、母の愛を表現した、親子の絆を深める絵本。り、他の動物たちにも忘れられて…。

(TRCMARC より抜粋)

11 月新刊 56 冊

ご予約できます