



ちょっと元気がでる本



()は請求記号

『やらかした時にどうするか』

(Y141.5)

畑村洋太郎／著 筑摩書房

失敗を恐れしていたら人生全然面白くない! 良い失敗を沢山重ねて体験的知識として実生活に活用する技術を身につければ、大きな失敗を未然に防ぐことができるだけでなく、クリエイティブに生きることができる。だがその大前提として、「失敗」を他人事にせず、常に自分の事と捉える習慣が大切です。失敗が創造へとつながっていく構造を理解すると、怖さよりもチャレンジしたくなる気持ちが湧いてくる一冊です。

『生き抜くためのごはんの作り方』

(Y59.6)

有賀薫／[ほか]著 河出書房新社

本書では、食に関わる仕事に携わる方々が、エッセイと共に心身の状況に応じた初心者向けの簡単なレシピをいろいろと紹介しています。大変な時や辛い時に、「自分」のためのごはんをつくることを通して、それを乗り越えた方たちです。自分のためにごはんをつくるのが出来ると、自分にとっての大きな強みとなる。また、作るという行為は、手順や要領が求められるだけでなく、自分の心と身体が本当に何を求めているのかが感覚的にわからなければならない。作ることで自分を癒し、問題解決の糸口を見つけ、更には新たな自分の可能性を発見することにもつながる。「自分のごはんを作る」そのシンプルな行為のもつ奥深さに驚かされます。

『生きのびるための「失敗」入門』

(Y15)

雨宮処凛／著 河出書房新社

この本に登場する大人たちは、役に立つ人間になること、人に迷惑をかけないこと、世間というところの意義ある人生を歩むことをやめた人たちです。全ては自己責任という現代社会の同調圧力に押しつぶされて、どん底を経験した人たちです。そして、時間をかけて弱くて情けない自分を受け入れ、さらけ出し、周りに助けを求める術を身につけ、したたかにこの社会を生きのびたサバイバーたちのお話です。



『編めば編むほどわたしはわたしになっていった』 (F1ミク)

三國万里子／著 新潮社

セーターデザイナーである著者の少女時代、青春時代、そして大人になった現在の彼女の繊細な心模様がユニークに描かれています。静かに流れ続ける小川のせせらぎの様にゆったりとしたものが、脈々と彼女の根底に流れているのを感じます。

思春期に入り、自分と周囲とのずれを感じるようになり疎外感と孤独感に苛まれながらも、自らの世界観を壊すことなく少しずつ社会に居場所を見つけ、軽やかではないけれどしっかりと根をおろして生きている著者が魅力的です。

『ぼく モグラ キツネ 馬』 (726.6)

チャーリー・マッケジー／著 飛鳥新社

悲しくて落ち込んだ時、なんとなく疲れた時、あるいは寝る前に、ふとこの本を開けば、いつもどこかに自分の心に寄り添ってくれる優しい言葉や絵を見つけることができます。沈みこんでしまった気持ちを救い上げ、包み込んでくれるような本です。