

令和5年3月

■一般文学

「明日はきっと楽になる！」

・著:狩俣 和沙

・出版者:幻冬舎メディアコンサルティング

“リフレクソロジー”という言葉を知っていますか？日本語では“反射療法”という意味ですが、手・足・顔などを刺激して、血行促進し、リンパの流れを良くして体の不調や美容への効果を期待する健康療法のこと。特に女性には、非日常が味わえる特別な“癒やし”なのです。

8つのストーリーの中で、日々の悩みや疲れ、モヤモヤした気持ちなどに、セラピストがリラックスと安心、ストレス解消を与えてくれます。疲れをいやすツボやリラックスの小技が出てくるので、読んだ後にはなぜかスッキリして、キレイになった気がします。タイトルのとおり、「楽になる！」こと間違いなし、の不思議な感覚の小説です。

(対象 一般)

■一般書

「天気が悪いと調子が悪い」を自分で治す本 ～1万人を治療した天気痛ドクターが教える～」

・著:佐藤 純

・出版者:アスコム

頭痛・めまい・首肩コリ・だるさ・気分の落ち込み。その不調は天気のせいかもしれません。天気による不調は誰にでも起こりうる症状であり、気のせいでも心の弱さでもありません。1万人を治療してきた「天気痛ドクター」が、天気の変化による不調を、自律神経を整えることを中心に自分で治す方法を伝授しています。

正体不明の頭痛やめまいなど不調の原因がわからなかった人や、なんとなく雨の日はだるいなどと思っていた人にも一読の価値あり。「天気のせいで体調が悪い。だから自分は悪くないんだ」と開き直ることも重要です。

幼稚園や小学校に行きたくないという理由もなく駄々をこねるような子どもの場合も、天気痛の可能性があります。注意深く観察してみてください。

(対象 一般)

■児童書

「さだじいの戦争かるた」

・文:岩川 洋成

・画:浅生 ハルミン

・出版者:論創社

今から78年前の昭和20年3月10日は東京大空襲があった日です。およそ10万人が犠牲となったと言われています。当時の小中学生たちはどのようにすごしていたのでしょうか。

この本は、今から90年前に大阪に生まれ、少年時代を戦時下に過ごしたさだじいの話をかるたにして紹介しています。

戦争の本と言えば、暗くて怖いイメージがあるかもしれませんが、ほのぼのとしたかるたの絵にさだじいの語り調の文が合って読みやすく、そのあとにテーマとした戦争時代のコラムも掲載されており、子どもはもちろん、戦争が苦手な大人の方も手にしてもらえるのではないのでしょうか。

(対象 小学中学年から)

■絵本

「みんなのおすし」

・作:はらぺこめがね

・出版者:ポプラ社

あざやかでいきいきとした絵柄と、シンプルでリズムカルな文章が印象的なおすしやさんのしかけ絵本です。ネタを選んでおすしを握ってみたり、お客さんと一緒におすしをひょいっと口に運んでみたり、物語の展開や結末について話しあってみたり…幼児向けではありますが、赤ちゃんから大人までみんな楽しく読むことができる絵本です。

ページをめくることのわくわくと読後の余韻も味わい深いふしぎなお話です。

(対象3歳から)