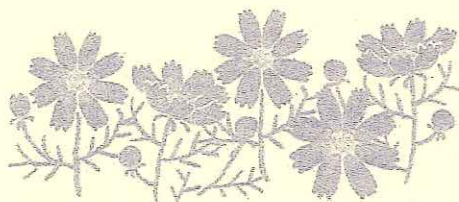


下井草図書館おたより

ブック

カフェ

BOOK CAFE



平成 29 年 9 月号

〈今月の特集〉

「ちょっと待って! (自殺予防月間)」.....	2
新着図書案内	4
重点展示	6
今、注目の本	7
図書館ニュース	7

ちょっと待って!

9月は杉並区自殺予防月間です。

日々のストレスや悩みを軽くしてくれる本をご紹介します。

潰れない生き方

【著】高橋 克徳

【刊】ベストセラーズ

あなたは自分を大切に扱っていますか? あなたを追いつめるものの正体、潰れないための対処法、感情力を磨く4つのステップなどを解説。組織に関わって生きている人たちに向け「潰れない生き方」を提唱します。

絶望名人カフカの人生論

【編訳】頭木 弘樹

【刊】新潮社

「いちばんうまくできるのは、倒れたままです」誰よりも落ち込み、誰よりも弱音をはき、誰よりも前に進もうとしなかった、ネガティブを代表する作家カフカの絶望の名言集。

傷つく人、傷つける人

【著】信田 さよ子

【刊】ホーム社

DV、いじめ、体罰、ママ友、ハラスメント…。長年カウンセリングの現場で闘ってきた著者が、「傷つく」という言葉をテーマに、もっと健やかな人間関係の築き方を伝える。

生きることも死ぬことも

イヤな人のための本

【著】中島 義道

【刊】日本経済新聞社

人生の意味とは何なのか? 人は必ず死ぬのに、生きる意味はあるのか。生きにくい青年たちと哲学者が対話するという想定で、あなたの心に勇気を与える本。

悲しいときは、 思いつき泣けばいい

【著】香山 リカ

【刊】七つ森書館

東日本大震災から3年。現在でも、自治体職員の心のケアに関するサービスを続けている精神科医・香山リカが、しんどさを抱えるすべての人へ贈る、生きる処方箋。

生きる悪知恵

【著】西原 理恵子

【刊】文藝春秋

飲酒で高校を退学処分。水商売でアルバイト。離婚したのち、ガンを患った元夫の最期を看取る。漫画家の西原理恵子が、おカネ・男と女・ビジネス・家族などについて、波瀾万丈の人生で培った处世術を伝授する。

会社が嫌いになったら読む本

【著】楠木 新

【刊】日本経済新聞出版社

この会社で働き続けていいのか? 自ら、うつ状態で休職を経験した著者が、うつを克服した200人へのインタビューを通して、組織に支配された他律的な人生をゆっくりと自分のもとに取り返すヒントを提示する。

死ぬときに後悔すること 25

【著】大津 秀一

【刊】致知出版社

健康を大切にできなかったこと、故郷に帰らなかったこと、会いたい人に会っておかなかったこと…。著者がこれまで出会った終末期患者の後悔のうち、多かったものを25例紹介。後悔しない人生を歩むためのヒントとなる本。

「傷つきやすい自分」を大切に

【著】鴨下 一郎

【刊】新講社

大切なのは「傷つかない」ということではなく、傷ついたときに、いかに早く上手に立ち直るかということ。傷つきやすい人におくる、自分を大切に考えるためのメッセージ。

生まれてすみません

太宰治一五〇の言葉

【著】山口 智司

【刊】PHPエディターズ・グループ

「僕は自分がなぜ生きていなければならないのか、それが全然わからないのです」日常のささやかな幸福を描き続けた太宰が残した名言・名文から生きるヒントを学ぶ。

新着図書案内



下井草図書館に新しく入った図書をご紹介します。新着図書は毎週火曜日と金曜日の夕方に新着コーナーへ並びます。

プロレスを見れば 世の中がわかる

【著】プチ 鹿島
【刊】宝島社

トランプの芸風はプロレスがネタ元。小沢一郎は政界の長州力だった。百花繚乱の多団体時代と呼ばれた90年代プロレス界を時事芸人の視点から振り返ることで、世界の仕組みを浮き彫りにする。

ヒロのちつじよ

【著】佐藤 美紗代
【刊】太郎次郎社エディタス

彼には変わった癖やこだわりがある。そこには彼の世界がつまっている。その無数のこだわりの中に、ヒロの「秩序」があるのだ。ダウン症の兄・ヒロの日常を、大学生の妹が絶妙な距離感でほんわかと描いたイラストエッセイ。

ベスト プレゼンテーション

【著】WILLIAM R. STEELE
【訳】高松 綾子
【刊】すばる舎

米国一流企業のビジネスパーソンを指導し、効果を実証してきた著者が、現代プレゼンテーションの極意を濃縮して紹介。メッセージと信用がしっかり伝わる技術を解説。

いい歯医者 2017

【刊】朝日新聞出版

知っておきたい歯医者の基本や信頼できる歯科医師の条件…。いい歯医者の選び方を徹底解説するほか、歯の健康寿命を延ばすための治療&ケア完全ガイド、歯科医院のQ&A、オーラルフレイルに関する知識なども収録。

ヴィジュアルガイド 物理数学

【著】前野 昌弘
【刊】東京図書

物理学者が書いた“自然を知るための”数学書、第2弾。「実際の場面で使える数学」のために、多変数関数と偏微分の応用について、個性的な図やカラフルな文字を交えて解説する。見返しに「ベクトルの公式」等を掲載。

お金のウソ

【著】中野 晴啓
【刊】ダイヤモンド社

前時代的なお金の知識を捨て、これからの成熟社会を生き抜いていくための、新しいお金の知識を伝授。今の時代に合った運用術、一生懸命付き合える投資信託の選び方などを解説する。買ってもいい投資信託8本も紹介。

10年後の働き方

【著】未来予報株式会社
【刊】インプレス

食料危機を救う培養肉マイスター、バイオ衣装デザイナー、3Dプリント建築家…。現在ある業界の課題と、解決策を示す新ビジネス50の事例を紹介。10年後の未来の働き方を描く。

ありったけの春

【著】茂木 健一郎
【刊】夜間飛行

あの頃、感じていた「痛み」の手ざわりを、覚えていますか？ あなたの「記憶」に命を吹き込む46篇のストーリー。脳科学者・茂木健一郎が、少年時代のエピソードや心象風景を綴る。

おいしい肉の店 2018

【刊】ぴあ

人気ブロガーおすすめのウマイ肉の新店、1度は行きたい憧れの肉の店、1500円以下で大満足の駅チカ肉ランチ等、首都圏の肉の名店を紹介する。データ:2017年4~6月現在。

虹色のチョーク

【著】小松 成美
【刊】幻冬舎

社員の7割が知的障がい者のチョーク工場「日本理化学工業」が業界トップシェアを成し遂げ、“日本でいちばん大切にしたい会社”と呼ばれる理由とは。家族の宿命と経営者の苦悩、同僚の戸惑いと喜びを描いたノンフィクション。

ご本、出しときますね？

【編】BS ジャパン
【編】若林 正恭
【刊】ポプラ社

西加奈子、朝井リョウ、長嶋有…。小説家は普段何を考え、どうやって作品を生み出しているのか。無類の本好き芸人・オードリー若林正恭と作家たちが“自分のルール”を語りつくす。BSジャパンの同名番組を書籍化。

現場から見上げる 企業戦略論

【著】藤本 隆宏
【刊】KADOKAWA

「じたばたする」現場があつてこそ、日本企業の競争力は維持されてきた。IoTやインダストリー4.0と日本企業の関係も考察したうえで、日本に吹く追い風の正体を、実証経営学の見地から明らかにする。

重点展示



下井草図書館では「生活における健康」をテーマに、隔月ごとに内容を変えて展示をしています。その中から数冊をご紹介します。

今回のテーマ

笑って健康になろう

日本の笑い

【編】コロナ・ブックス
編集部
【刊】平凡社

姿や表情がユーモラスな高僧、擬人化された動物や昆虫、奇妙な妖怪や鬼の姿…。江戸時代を中心にした、絵画・工芸・浮世絵の作品の中から、滑稽やおどけといった、先人たちが仕掛けた笑いの場面を紹介する。

100万人が笑った！ 「世界のジョーク集」 傑作選

【著】早坂 隆
【刊】中央公論新社

今こそ笑いの力を。腹の底から笑って、不安な気持ちを吹き飛ばそう！イラク、パレスチナ、東欧諸国、アメリカなど世界各国のジョークから、日本人、戦時下をテーマにしたものまで、珠玉の笑いを集録する。

考えすぎた人 お笑い哲学者列伝

【著】清水 義範
【刊】新潮社

ソクラテス、プラトンからデカルト、ニーチェ、サルトルまで、名だたる哲学者たちの摩訶不思議な生き方と考え方を、文体模倣の名手が爆笑物語として再現する。

たまげた録

【著】原田 宗典
【刊】講談社

現代人はビックリしなくなった。みんなもっと積極的に驚こうではありませんか！6年間したことのない書齋の模様替えや、ユニークな偏食傾向を持つ演劇青年など、「驚き」について語る、原田式・抱腹絶倒エッセイ。

※展示コーナーの設置場所やご不明な点はスタッフまでお気軽におたずね下さい。

今、注目の本



予約の多い人気本や、メディアで紹介された話題の本、大きな賞を獲った作品などをご紹介します。

芥川賞
受賞作！

影裏【著】沼田 真佑【刊】文藝春秋

会社の出向で移り住んだ岩手で、ただひとり心を許した同僚の日浅。いつしか疎遠になった男のもう一つの顔に、3.11以後、触れることになるのだが…。崩壊の予兆と人知れぬ思いを繊細に描く。

直木賞
受賞作！

月の満ち欠け【著】佐藤 正午【刊】岩波書店

私は、月のように死んで、生まれ変わる…。目の前にいる、この七歳の娘が、いまは亡き我が子だというのはか？三人の男と一人の少女の、三十余年におよぶ人生、その過ぎし日々が交錯し、幾重にも織り込まれてゆく。

図書館ニュース



図書館からのお知らせや、ご利用について、今後予定されている行事など、さまざまな情報をお伝えします。

杉並区立図書館（全館）臨時休館及び図書館ホームページ休止のお知らせ

杉並区立図書館全館（図書サービスコーナー（和田・高円寺駅前・桜上水北）、高井戸地域区民センター図書室、馬橋ふれあい図書室を含む）は、コンピュータ関連機器入替及びデータ移行作業等のため、10月2日（月）から10月8日（日）まで、臨時休館いたします。それに伴い、図書館ホームページも10月1日（日）午後5時から10月9日（月・祝）午前9時まで休止します。閲覧、資料予約や蔵書検索などご利用できません。

図書館の開館及び図書館ホームページのご利用は10月9日（月・祝）午前9時からになります。なお、ブックポストへの返却は休館中も可能です。（ただし、CD・カセットテープ・レコード及び他の自治体図書館から借り受けた本は、臨時休館期間後、直接窓口にお返しください。）

利用者の皆様には、ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

平成 29 年 9 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 ★	4	5	6	⑦ 休館日	8	9
10 ★ 井草 センターまつり (本のリュース)	11	12	13	14	15	16
17 ★	18 ★	19	20	⑳ 休館日	22	23 ★
24 ★	25	26	27	28	29	30

開館時間 月～土：午前 9 時～午後 8 時
 日・祝：午前 9 時～午後 5 時
 休館日：毎月第 1・第 3 木曜日

★印のついている日
 は午後 5 時閉館です

子ども向け行事の詳細については、児童用おたより『しもいちくん』をご覧ください。



発行：杉並区立下井草図書館
 杉並区下井草 3-26-5
 Tel.03-3396-7999