

図書館員の おすすめする一冊

松戸市立図書館

令和6年度版



目次

知る・読む・・・・・・・・P.1

世界を見る・・・・・・・・P.4

社会を見る・・・・・・・・P.7

生きるということ・・・・P.10

技術と暮らし・・・・・・・・P.14

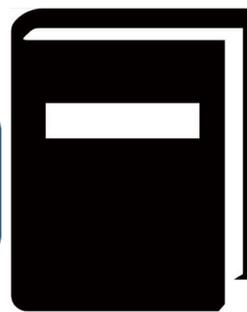
産業と芸術・・・・・・・・P.16

言語・・・・・・・・P.20

文学・・・・・・・・P.22



知る・読む



紙の魅力を科学で紐解く



デジタル化が進む中で軽視されがちな紙での読み書きの魅力を、認知科学の視点から解明する一冊です。紙と電子メディアの比較実験を通じて、スピードや正確さの違いを検証し、デジタル依存による認知機能の変化も紹介。紙と電子の特性を科学的に理解することで、教育や仕事、未来の働き方を考えるヒントを得られます。紙の価値を再発見し、デジタルとの共存を考えたい方におすすめです。

『ペーパーレス時代の紙の価値を知る』

柴田 博仁／著，大村 賢悟／著，産業能率大学出版部

2018年11月，978-4-382-05765-4

私たちの未来はどのようなのか



本書は、AIが人類の未来を根底から変える可能性を具体的な技術革新、未来予測を交えながら描き出しています。急速なスピードで進んでいるAI技術がもたらす可能性と同時に訪れるであろう問題についても言及しており、AIが人間の尊厳や社会構造に与える影響など、多角的な視点からAI社会を考える機会になるかと思えます。テクノロジーはあくまでも道具であり、それをどのように利用するかは私達次第。誰もが避けて通れないAIと人間の共存について、一度考えてみてはいかがでしょうか。

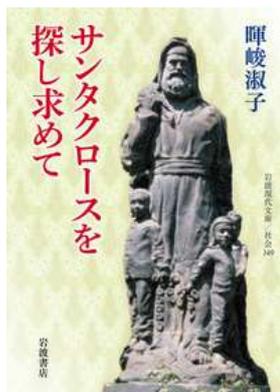
『シンギュラリティはより近く』

レイ・カーツワイル／著，高橋 則明／訳，NHK出版

2024年11月，978-4-14-081980-7

※書影は出版社等より許諾を得ています。

サンタクロースは本当にいるのか



この前のクリスマスは、12月24日から25日の間、サンタクロースの現在地を追跡することができるインターネットサイトやサービスが話題になりました。いつの時代も、クリスマスやサンタクロースというのは、子どもはもちろん、大人もわくわくさせるテーマです。

『サンタクロースってほんとにいるの?』という子どもの純粋な疑問に寄り添った絵本を書いた作者が、なぜこの絵本をつくったのか、そのいきさつを語ります。

『サンタクロースを探し求めて』

暉峻 淑子／著，岩波書店，2024年11月
978-4-00-603349-1



『サンタクロースってほんとにいるの?』

てるおか いつこ／文，すぎうら はんも／絵，福音館書店
1982年10月，978-4-8340-0903-3



「読書」はしなくてはいけないの?



この本は、大学生の読書活動の推進・支援を目標にした講義の記録です。本にかかわる様々な職種の方々が講師となり、本を読むことの意味や道筋を示してくれます。本を読むことに興味はあるけれど、どんな本を読んだらよいかわからない人や、なかなか本を読むことに一歩踏み出せない人に、開いてみてほしい一冊です。大学生はもちろん、社会人の方にとっても、読書の道しるべとなってくれると思います。

『読書人カレッジ 大学生のための本の講座 2023』

苅部 直／著，渡辺 祐真／著，杉江 松恋／著，温 又柔／著，
長崎 尚志／著，小林 エリカ／著，永田 浩三／著，小林 康夫
／著，小山内 園子／著，増田 ユリヤ／著，小松 美彦／著，木
村 友祐／著，読書人編集部／編
読書人，2024年7月，978-4-924671-66-9

※書影は出版社等より許諾を得ています。

自分の心に向き合う大切さ



不幸だと感じるか幸せと感じるかは、自分の気持ち次第、お悩みも同じ。
自分を大切にすることを意識したら、自分自身も自分の周りを取り巻く環境も全
うまくいくのかもしれませんが。
もっと、本当の自分の気持ちに素直に生きてもよいのかもしれませんが。

『斎藤一人 我慢しない生き方』
斎藤 一人／著，舩岡 はなゑ／著，ぴあ，2020年3月
978-4-8356-3959-8

仕事や人生に悩んだらこの一冊！



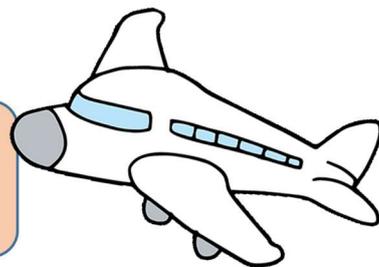
著者は、東レの役員として活躍され、ワークライフバランスの実践者としても有名な佐々木 常夫（ささきつねお：令和6年没）さんです。これから社会人となる方に向けて、働くとはどういうことかをわかりやすく教えてくれます。厳しくも優しいエールが込められた内容です。新社会人の方だけでなく、その上の年代の方にもおすすめしたい一冊です。

『働く君に贈る25の言葉』
佐々木 常夫／著，WAVE出版，2010年11月
978-4-87290-500-7



※書影は出版社等より許諾を得ています。

世界を見る



身近な動物たちと人との、かかわりの歴史



「今年は巳年だね」とか「誰々さんは寅年生まれ…」など、誰もが一度は口にする話題ではないでしょうか。十二支は私たちにとって身近な存在です。

この本は、そんな身近な十二支の動物たちについて、人とのようにかかわってきたのか、動物の当時の痕跡や、人による造形品、動物のことが記された文献などから紐解きます。

ご自身の干支の動物や好きな動物の章を、読んでみてはいかがでしょうか。

『十二支になった動物たちの考古学』
設楽 博己／編著，新泉社，2015年12月
978-4-7877-1508-1

中世ヨーロッパの扉を開けてみませんか



中世ってよく聞くけどいったい何年頃のこと？

どんな時代背景だったの？

そんな今更聞けない歴史についてQ & A形式で簡潔にわかりやすく教えてくれる本です。またガイドブックのように風景写真や絵画も多くパラパラとめくるだけで楽しめます。歴史は難しいからちょっと～と思われる方も気軽に手に取って眺めてみてください。

『世界でいちばん素敵な中世ヨーロッパの教室』
祝田 秀全／監修，三オブックス，2024年12月
978-4-86673-437-8



※書影は出版社等より許諾を得ています。

写楽、歌麿、京伝、馬琴らを見出したヒットメーカーと人脈



作家や絵師の才能を見抜く眼力と、独創的な企画力で、東洲斎写楽、喜多川歌麿、山東京伝、滝沢馬琴らを世に出した版元・蔦屋重三郎。江戸文芸と浮世絵の黄金期を築いた「蔦重」をめぐる人間模様を、浅間山の噴火と天明の飢饉、田沼政治と寛政の改革などの社会背景とともに、美術史家の視点で描きます。2025年の大河ドラマの主人公となっており江戸の繁栄を読み解く手助けになるかもしれません。

『蔦屋重三郎 江戸芸術の演出者』
松木 寛／著，講談社，2024年10月
978-4-06-537356-9

テーマごとに見る世界！日本は…？



北欧の人は背が高い？ 車の右側通行は少数派？
マクドナルドのない国は？ …など100のテーマごとに、見るだけでわかる地図帖です。
世界の国のデータが色分けされていて、日本は？と探すのもまた楽しいです。どのページからでもお好きなところから気軽に見られます。

『感動する地図帖 世界って面白い!となる100テーマ』
イアン・ライト／編著，Infographic.ly／図，片山 美佳子／訳
日経ナショナルジオグラフィック，日経BPマーケティング，2024年8月
978-4-86313-609-0



『動物と自然に感動する地図帖 地球も生物もすごい!と驚く100テーマ』
マイク・ヒギンズ／編著，マヌエル・ボルトレッティ／図，藤井 留美／訳
日経ナショナルジオグラフィック，日経BPマーケティング，2024年10月
978-4-86313-617-5



※書影は出版社等より許諾を得ています。

美しい日本の風景



訪れたことのない土地の風景でも、この写真集を見てまず込み上げてくるのは「懐かしい」という気持ちでした。日本にこんなに美しい風景がまだ残っていたんだ、と堪能できる日本の里の写真集です。

忙しく生きていく日常の中で目に留めるのを忘れてしまいがちな日本の美しさや、四季の移ろいを感じられ、豊かな自然に囲まれた昔ながらの風景が心に沁みます。

遙か昔から日本人が作り上げてきた風景をこの先もずっと守りたくなる一冊です。

『日本の里 心に宿る日本の原風景』

パイインターナショナル／編著，パイインターナショナル

2024年11月，978-4-7562-5955-4

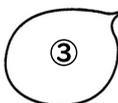
最後まで読むと元気になれる本です



フィンランドに恋した著者が、修行を重ねて寿司職人になり、フィンランドで働く様子やフィンランドの生活や価値観などを紹介するコミックエッセイ。著者の行動力や、フィンランドでの暮らしの中での気づきから、読んでいるこちらにもハッとさせられ、自分のこれからの人生について考えるきっかけになりました。いろいろな価値観を知ることは、人生を豊かにするヒントになります。ぜひお手にとってご覧ください。

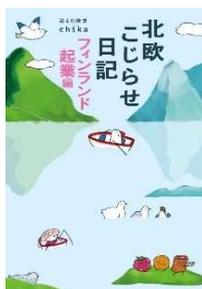
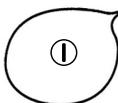
『北欧こじらせ日記 フィンランド1年生編』

週末北欧部 chika／著，世界文化ブックス，世界文化社
2023年11月，978-4-418-23502-5



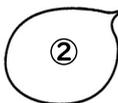
『北欧こじらせ日記』

週末北欧部 chika／著，世界文化ブックス，世界文化社
2022年3月，978-4-418-21507-2



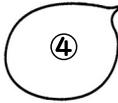
『北欧こじらせ日記 移住決定編』

週末北欧部 chika／著，世界文化ブックス，世界文化社
2022年9月，978-4-418-22502-6



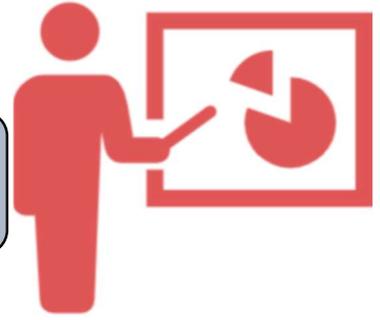
『北欧こじらせ日記 フィンランド起業編』

週末北欧部 chika／著，世界文化社
2024年11月，978-4-418-24504-8



※書影は出版社等より許諾を得ています。

社会を見る



みんなで考えよう



この本は、元外交官が書いた本で、日本の敗戦後に締結したサンフランシスコ平和条約の説明から始まります。そこからアメリカ、ソ連・ロシア、中国・台湾、韓国・北朝鮮、中東など、これらの国々とのような交渉を行い覚書や条約を結んできたのかが書かれています。

日本はまだ、近隣諸国との外交問題、領土問題や歴史問題などを抱え、非常に難しい外交をしなければなりません。

日本の国益とはなにか、今後世界の国々とのような外交をすべきなのか、そんな事を考えさせられる一冊です。

『日本外交の常識』

杉山 晋輔／著，信山社，2024年9月
978-4-7972-8648-9

手に取るも取らぬも、あなたにお任せします



日本のマイナーミュージシャンである平沢進氏のフォト&エッセイ集であり、氏が彼女たちと交流した14年間の記録が、美しく貴重なショットとして綴られています。

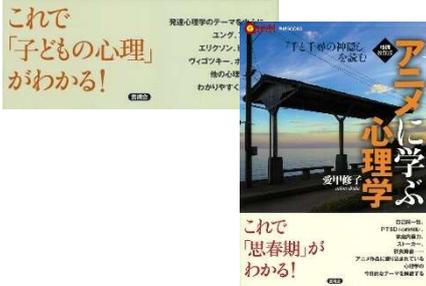
タイ王国には、日本のニューハーフとは概念や文化的背景が異なる「サーオペラペーション（第2の女性）」が存在し、かつこれまでメディアが伝えてきた「タイのニューハーフ」とも異なる彼女たちの、社会的に特異な立場に置かれながら普通に生きようとする姿が収められた唯一の本です。

『SP-2 タイのニューハーフ?いいえ「第2の女性」です』

平沢 進／著 撮影，ケイオスユニオン，河出書房新社
2008年11月，978-4-309-90806-9

※書影は出版社等より許諾を得ています。

違った角度でアニメを見直す

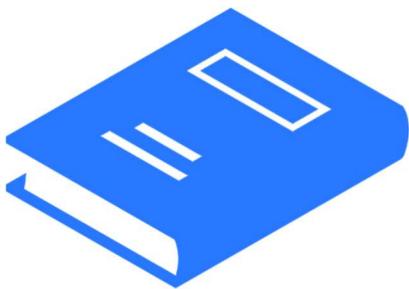


誰もが知る「となりのトトロ」を心理学的な観点から見ると、今まで見てきたイメージと異なる角度からアニメを見ることができます。本書を読んでからもう一度アニメを見ると更に新しい発見ができる、そんな一冊です。

『アニメに学ぶ心理学 2 『となりのトトロ』を読む』
愛甲 修子／著，言視舎，2021年5月，978-4-86565-202-4

『アニメに学ぶ心理学 『千と千尋の神隠し』を読む』
愛甲 修子／著，言視舎，増補改訂版，2020年7月
978-4-86565-185-0

「個性」を考えるとき。



会話のできない重度自閉症の筆者が、文字盤を用いて13歳の時に書いた本です。その後、高校生になった彼が書いた続編もあります。彼の言葉をいくつか引用します。

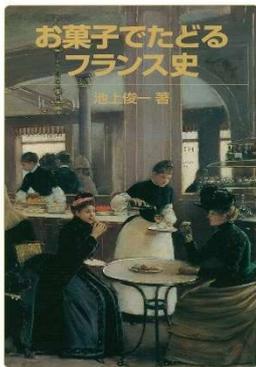
「僕は、いつも勉強したいと思っているし、色々なことを学びたいのです。」
「してはいけないということは理解できても、なぜか繰り返してしまうのです。」

『自閉症の僕が跳びはねる理由』
東田 直樹／著，よん／絵，KADOKAWA，2017年6月
978-4-04-631717-9

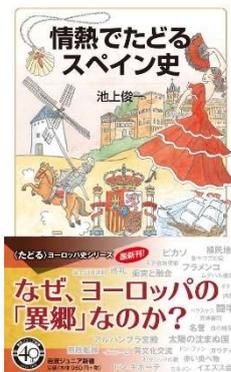
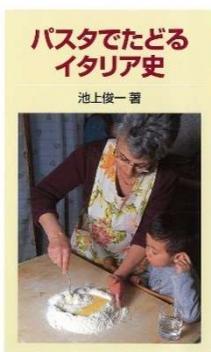
続編は
こちらです。

『自閉症の僕が跳びはねる理由 2』
東田 直樹／著，KADOKAWA，2016年6月
978-4-04-400151-3

リベンジ、ヨーロッパ史。



学生時代に挫折したヨーロッパ史に再チャレンジ。とはいえ教科書通りの世界史はハードルが高く、何か良いものはないかと思案中に見つけたのがこの本です。スイーツ大好きな私は、そのスイーツがうまれた時代背景やどうしてその名前がついたのか等々、とても興味深く読むことができました。「岩波ジュニア新書」は中高生に向けた入門的新書なので、身構えることなく読めたのもよかったです。今回ご紹介した『お菓子でたどるフランス史』のほか、同じ池上俊一先生の著書で『パスタでたどるイタリア史』、『情熱でたどるスペイン史』、『王様でたどるイギリス史』などもおすすめです。



『お菓子でたどるフランス史』

池上 俊一／著，岩波書店，2013年11月
978-4-00-500757-8

『パスタでたどるイタリア史』

池上 俊一／著，岩波書店，2011年11月
978-4-00-500699-1

『情熱でたどるスペイン史』

池上 俊一／著，岩波書店，2019年1月
978-4-00-500890-2

『王様でたどるイギリス史』

池上 俊一／著，岩波書店，2017年2月
978-4-00-500847-6

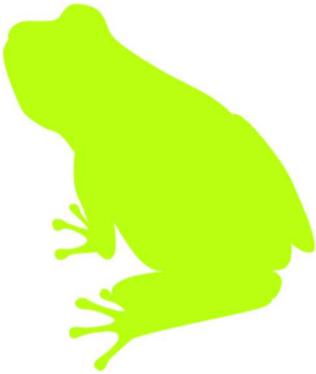


※書影は出版社等より許諾を得ています。

生きるということ



すべては永遠に命をつなぐために



北海道の小さな河口で一匹の鮭が全身をふるわせて遡上するのを目撃した時、私はただ声援を送っただけでした。後にこの本と出会って鮭の真実を知った時、あふれる涙を抑えることができませんでした。命をつなぐために巧妙に仕組まれた過酷なまでの生態。そしてそれをひたすら全うしようとする生き物たち。生きることについて深く考えさせられ、やがて励まされます。

『生き物の死にざま』

稲垣 栄洋／著，草思社，2019年7月

978-4-7942-2406-4

知的な冒険



人の体について、知らないことがこんなにあったんだ！
人の体とは、なんとすばらしい作りなんだ！
感嘆せずにはいられない。
読みやすい文にぐんぐん引き込まれる、知的好奇心を十二分に満たしてくれる一冊です。

『すばらしい人体 あなたの体をめぐる知的冒険』

山本 健人／著，ダイヤモンド社，2021年8月

978-4-478-11327-1

※書影は出版社等より許諾を得ています。

漢方養生



著者は香港からやって来た人気養生家。漢方の難しい本ではなく、東洋医学（中医学）の考えを著者の体験と共に、楽しく分かりやすく伝えてくれています。

日本人に冷え性が多いのは…。

雨の日は「甘いもの」を少し控えよう。

疲れたら「焼肉」は大違い。

などなど、健康のために何を改善したら良いのか、沢山のヒントが詰まっています。

最近、なんとなく体調が悪いんだよね…という方、自分を元気にするヒントを見つけてみませんか？

『読むだけで心と体が元気になっちゃう漢方養生の本』

ロン毛メガネ／著，大和書房，2022年12月

978-4-479-78575-0

眠りの世界へようこそ



生きていくのに睡眠は必要不可欠。大勢の科学者が熱心に研究してきましたが、眠りのことはまだほとんどわかっていません。

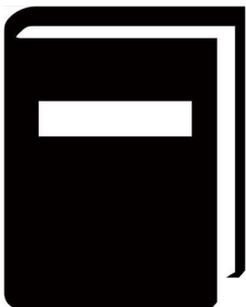
この絵本は、眠りについて少しずつわかってきたことを、鮮やかなイラストとともに教えてくれます。居眠りが大好きなネコの「ミミ」といっしょに、眠りの世界を探検しましょう！

よい眠りのためのヒント集も必見です。

『寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ』

ヴィッキー・ウッドゲート／文と絵，山崎 正浩／訳
創元社，2022年5月，978-4-422-41098-2

「読書」が変える、あなたの未来と健康



読書は脳を活性化し、認知症の改善につながる可能性があります。認知症の症状改善例も研究されており、紙の本を音読すれば記憶力が高まり、集中力も向上。また、生成 AI を使いこなすために必要な思考力を鍛えるには、じっくり活字を追い、自分で考える習慣が不可欠です。スマホに頼りがちな今だからこそ、一冊の本があなたの脳を変えます。スマホを置いて、今すぐ本が読みたくなる一冊。

『本を読むだけで脳は若返る』

川島 隆太／著，PHP 研究所，2023年12月
978-4-569-85615-5

※書影は出版社等より許諾を得ています。

まちがえてもいいんだよ



認知症の方々が働く料理店。そのお店をオープンした経緯や実際に働いている方がどう変わったかが書かれているノンフィクションの本です。

お客さんにもコンセプトを理解してもらったうえでのお店なので、「もし店員さんが注文をまちがえてしまっても、忘れてしまっても、受入れましょう♪」という、和やかな雰囲気のお店ようです。

「まちがえてもいいんです」「まちがえなくてもいいんです」

ミスはたいしたことじゃない。

そういったことを教えてくれるお店になっているのだとか。

今はイベントで限定出店することがあるようで、私も一度伺ってみたいお店になりました。

『注文をまちがえる料理店』

小国 士朗／著，あさ出版，2017年11月
978-4-86667-029-4

わが家に認知症がやって来た!どうする?どうなる?

マンガ ぼけ日和



矢部 太郎

原案 長谷川 嘉哉



認知症専門医の長谷川嘉哉先生による著書「ボケ日和」を、矢部太郎さんが漫画化したものです。

ふんわりとした優しいタッチの漫画が、介護の辛さや困惑をほっこりとした気持ちにさせてくれます。

認知症に関する知識や、その症状や悩みなど、押さえておきたいポイントを短時間で理解できる本です。

『マンガぼけ日和』

矢部 太郎／著，長谷川 嘉哉／原案
かんき出版，2023年2月，978-4-7612-7651-5

『ボケ日和 わが家に認知症がやって来た! どうする? どうなる?』

長谷川 嘉哉／著，矢部 太郎／イラスト
かんき出版，2021年4月，978-4-7612-7544-0

※書影は出版社等より許諾を得ています。

大好きな祖母が認知症に…

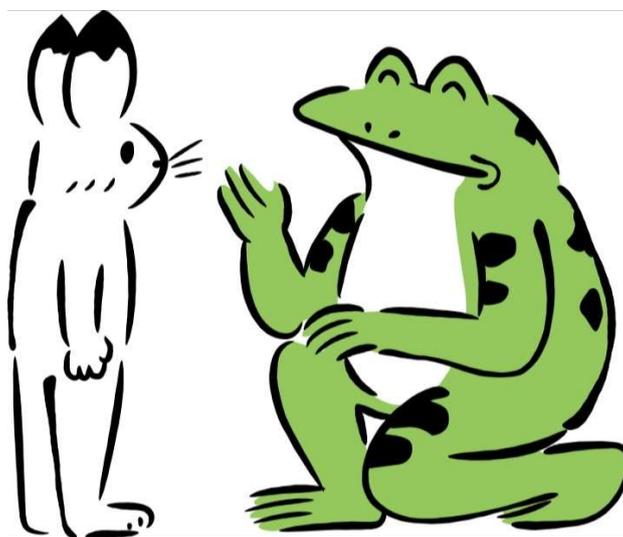


介護に取り組むマンガ家さんが、さまざまな経験を通して学んだ事が書かれています。マンガを読む事でイメージも膨らみます。何より認知症になった方がどれだけ不安な気持ちているのかがわかりました。介護する側が知っておくと助かる情報が書かれている一冊です。

『マンガ認知症 施設介護編』
ニコ・ニコルソン／著，佐藤 眞一／著
小島 美里／著，筑摩書房，2024年9月
978-4-480-07648-9



『マンガ認知症』
ニコ・ニコルソン／著，佐藤 眞一／著，筑摩書房
2020年6月，978-4-480-07322-8



※書影は出版社等より許諾を得ています。

技術と暮らし



「建築」という視点から見る日本の遺産



日本全国の木造建築を紹介する本書は、「建築」という視点をメインに据えて書かれています。木造建築を見る時、建てられた歴史や時代背景に目がいきがちですが、「建築」という視点から見ると、建造物としての凄さに触れることができます。ぜひ、大迫力の写真で木造建築を楽しんでください。

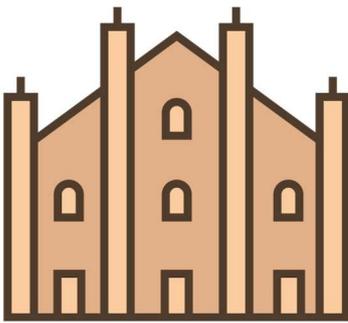
『日本木造遺産 千年の時を超える知恵』

藤森 照信／著，藤塚 光政／著，世界文化社，2024年6月
978-4-418-24210-8

『日本木造遺産 千年の建築を旅する』

藤森 照信／著，藤塚 光政／著，世界文化社，2014年12月
978-4-418-14241-5

古典主義建築の魅力を味わう



建築に「〇〇様式」と名前を付けると、安心して、思考が止まってしまう。古典主義建築の魅力を味わうには、「〇〇様式」といった分類やカタカナの専門用語を知ることを超えて、もっと多様なアプローチができるのではないかな…そんな著者の思いから、建築について解説した本です。

観察編では、まるで実際にその建物を、建築に詳しい友人からおすすめポイントを説明してもらいながら見ている感覚で読み進めることができました。例えば、一番目に解説されている「日本銀行本店本館」についての解説では、まずは建築全体を上から見て、次に横から見て、中に入る前に正門の周りを見て…と、20ページにわたるボリュームで見どころが解説されています。

この本を持って、実際に建物を見に行きたくくなるような一冊です。

『様式とかたちから建築を考える』

五十嵐 太郎／著，菅野 裕子／著，平凡社，2022年6月
978-4-582-54472-5

※書影は出版社等より許諾を得ています。

お金に関するあれこれ



本当に自由を手に入れられる？かどうかはわかりませんが、日々の支出のことから保険や投資についてなど、お金に関することがあれこれ学べます。お金に関することのメリット・デメリットだけではなく、日々直面するであろうリスクにどう対処したらいいかについてもわかりやすくまとめられている一冊です。

『本当の自由を手に入れるお金の大学』
両@リベ大学長／著，朝日新聞出版，2024年11月
978-4-02-332378-0

冷凍保存の大辞典



「食材をおいしいうちに、安全に食べたい」と思いつつも、食材が余ってしまった経験はありませんか。食材ごとの冷凍方法が写真つきで細かく載っているので、辞書代わりに使えそうな一冊です。是非この機会に試してみたいはいかがでしょうか。

『ニチレイフーズの広報さんに教わる食材の冷凍、これが正解です!』
ニチレイフーズ／監修，KADOKAWA，2023年6月，978-4-04-682574-2

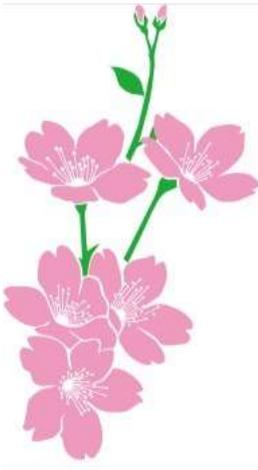


※書影は出版社等より許諾を得ています。

産業と芸術



ベランダーは今日もせっせと水をやる



まず著者の造語であるベランダーっていいと思いませんか？ベランダ園芸で春夏秋冬「試しては枯らし、枯らしては試す」を植物と一喜一憂、右往左往しながら、植物に寄り添って日々世話をするベランダー。

その姿に植物への愛や優しさを感じます。植物に対する意識がちょっと変わりそうなこの植物エッセイが楽しいです。

『自己流園芸ベランダ派』

いとう せいこう／著，河出書房新社，2014年7月
978-4-309-41303-7

これであなたもにゃんこマスター



ねこの表情、姿勢、しぐさ、しっぽの様子、鳴き声などから発する猫語をご紹介します。しっぽを足の周りに巻き付けるしぐさはどんな気持ち？毛布を揉むしぐさにはどんな意味がある？など不思議な行動やしぐさの謎を解説してくれます。写真付きなため、猫の気持ちが分かるようになるだけでなく、癒し効果も抜群な一冊です。

『猫語辞典 にゃんこのキモチがわかっちゃう!』

今泉 忠明／監修，Gakken，2024年9月
978-4-05-407008-0

※書影は出版社等より許諾を得ています。

ほとけさまの見方、大公開



ほとけさまには、いろいろな種類やグループがあります。この本では、そんなたくさんの方のほとけさまの見分け方が、かわいらしいイラストと写真でわかりやすく紹介されています。

千手観音菩薩の手って、本当は何本あるのか知っていますか？そして、たくさんの手は何を持っているのでしょうか？答えはこの本の中に。

読めば仏教美術をより楽しむこと間違いなしです。

『発見!ほとけさまのかたち 見るだけで楽しめる!、
わくわくする仏像の見方』

奈良国立博物館／監修，河出書房新社，2023年11月
978-4-309-22903-4

わたしからのメッセージ



本のタイトル通り「わたし」と「げぼく」との物語です。

わたしからげぼくに素敵なメッセージがたくさん出てきます。

ほのぼのとして、そしてちょっとうるっとする内容に心温まる一冊です。

『わたしのげぼく』

上野 そら／作，くまくら 珠美／絵，星雲社
2017年7月，978-4-434-23631-0

印象的な絵！なぜか心ひかれる絵本です。



夏の終わりに公園で出会った、二匹の「ニャンコ」と「ねこ」のお話。
孤独の中でお互いよりそった二匹の猫。「あたしたち、かぞくよ」

突然の別れが訪れますが、相手の幸せを遠くから願う“かぞく”。

“かぞく”とは何でしょう。

お互いのことを思う優しさが心に残ります。

『ふたりのねこ』

ヒグチ ユウコ／著，祥伝社，2014年12月
978-4-396-46049-5

※書影は出版社等より許諾を得ています。

道に迷ってしまったすべての人に



大きなパンダと小さなドラゴンが季節をめぐる冒険の旅に出ます。

道に迷いながら、美しいものをたくさん見つけながら…。

「だれかをしあわせにしてあげようとおもえば、じぶんがしあわせになれるかもしれない」

やさしくあたたかい絵と文で綴られる、みんなをそっと勇気づける物語。

おとなのための癒しの絵本です。

『大きなパンダと小さなドラゴン』

ジェームズ・ノーブリー／著，せきね みつひろ／訳

サンマーク出版，2023年2月，978-4-7631-3986-3

これを読んだら私も漫画家になれるかも？！



見ていると絵を描きたくなる本。

5巻全てで沢山のイラストの描き方が紹介されていて、自分でも描いてみたいくなりました。

難しい言葉があまり出てこないのでもわかりやすく、尚且つ多彩なジャンルがあり、パラパラページをめくり、自分が興味のあるものを肩ひじを張らずに楽しみながら学べる辞書のような一冊です。色々なキャラクターや、モンスター、乗り物、機械など、あらゆるものが詰め込まれています。

一冊手に取れば絵が褒められるようになる…。そんな本です。

『ロレンツォのドローイングチュートリアル VOLUME1』

ロレンツォ エザリントン／著，瀧下 哉代／訳

ポーンデジタル，2021年9月，978-4-86246-512-2

知らなかった。デザインに込められた意味。



グラフィックデザイナー・佐藤卓が手掛けたデザインやシンボルマーク 120 点の製作背景を、本人が解説する本です。どこかで見たことのあるデザインが、きっと一つはあるはず。何気なく目にするデザインの数々に込められた想いに触れることができる一冊です。ぱらぱらとページをめくって、マークを眺めるだけでも楽しいですよ。

『マークの本』

佐藤 卓／著，紀伊國屋書店，2022年5月

978-4-314-01191-4

※書影は出版社等より許諾を得ています。

大女優の恋愛 一組の男女の数奇な運命を描く



昭和の大女優、高峰秀子は華やかな銀幕世界のスターでした。そんな彼女が救われたのは、何故でしょうか。

子役から活躍し、20代半ばで映画界最高のギャラだった高峰秀子の実情は、ギャラを養母と十数人の親族に全て搾取され、学ぶ機会も奪われ、好きにはなれない女優業を黙々と続けざるを得なかった孤独な女性でした。

名も無い貧乏な一人の映画助監督が、何を思ったのか、大女優に交際を申し込みました。のちに映画監督で、脚本家で名を馳せた松山善三が、孤独な高峰秀子を救ったのです。

養女の斎藤明美さんが収集した豊富な写真資料には、ふたりの愛情をよく知る斎藤さんの温かい視点が垣間見られます。

『ふたり 救われた女と救った男』

斎藤 明美／著，扶桑社，2024年11月

978-4-594-09902-2

読んでいる側も恥ずかしくなる！？赤面エピソード満載



「くりいむしちゅー」上田晋也が、20代の頃を赤裸々に綴った書き下ろしエッセイ。同時期に3人の女性とお付き合いして失敗した話や相方の彼女をナンパしてしまった話など、読んでいる側も恥ずかしくなるようなエピソードが満載。上田さんの心の声のツッコミが秀逸で、声を出して笑ってしまう一冊です。

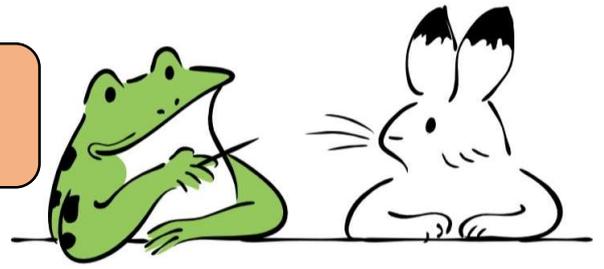
『赤面 一生懸命だからこそ恥ずかしかった20代のこと』

上田 晋也／著，ポプラ社，2023年11月

978-4-591-17788-4

※書影は出版社等より許諾を得ています。

言語



言葉の使い方を意識する



今まで深く考えていなかった言葉の意味を、意識して使うとトラブルやイライラがなくなるのかしら、と意識した一冊。議論と会話の違いでもハツとした。議論は終えても会話を続けていきたい。

『<公正>を乗り越なす 正義の反対は別の正義か』
朱 喜哲／著，太郎次郎社エディタス，2023年9月
978-4-8118-0860-4

安心してください、堅苦しくなく読めますよ。



本は好きだけど、言葉自体に興味はなかったかも…それに言語学？堅そう…。そんな概念なく読むことができる言語学の入門書です。

“「ゴルゴンゾーラ」が強くて悪そうな名前に聞こえるのはなぜ？”

“ 漫画の中国人はなぜ「アルヨ」としゃべる？”

…うんうん、たしかにわかる。でも、それを説明するのは、なんだか難しい。それを「へえ～、そうなんだ」とわかりやすく、時々クスッと説明してくれています。

『言語学クエスト ことばの世界をめぐる冒険』
ことらぼりよ／著，彩図社，2024年8月
978-4-8013-0734-6

※書影は出版社等より許諾を得ています。

中学英語があれば、心を通わせることができる

Love and Peace

「ニューヨークの魔法」シリーズなどを出版されている著者が、自身の経験を振り返りながら「英語」について語ったエッセイです。著者は高校、大学、大学院でアメリカ留学をし、読売新聞アメリカ現地紙記者を経て、現在は東京とニューヨークを行き来しながら作家・エッセイストとして活躍されています。英語が好きで、家族の反対を押し切って留学したはいいものの、口にした「ストレート（真っ直ぐ）」さえ通じなかった。そんなところから始まる本書は、著者が英語とどう向き合い、習得し、活かしていったかにとどまらず、英語が与えてくれた、人と人とのつながりや心の震えるような体験がたくさん書かれています。英語学習のヒントとしても、楽しいエッセイとしても、おすすめの一冊です。

『ニューヨークが教えてくれた“私だけ”の英語 “あなたの英語”だから、価値がある』

岡田 光世／著，CCCメディアハウス，2022年7月
978-4-484-22212-7

かわいいイラストでネイティブな英語の表現が学べる一冊



日本語だと簡単に伝えられるけど、英語だと何て言えば良いか分からない…。この表現で失礼にならないか不安…。そんな悩みが解消される一冊。日本語だと簡単に伝えられる気持ちのニュアンスの違いを、英語ではどうやって表現するのか、かわいいイラストや図解で分かりやすく説明されています。

『カンタンなのになぜか伝わるこあら式英語のフレーズ図鑑』
こあら学校／著，KADOKAWA，2023年11月
978-4-04-606029-7

※書影は出版社等より許諾を得ています。

文学



想像の魔法は、永遠に



「想像力」、それは人であればだれでも持っている魔法だ。

五歳の時、母が亡くなった作者は、何かにつけて不安で、自信がありませんでした。そのせいか夢見がちで、幼少から運命が変わることに、とても関心がありました。おはなしの中では、たいいていの主人公が変わります。もしかしたら、私の運命も変わるかもしれないと考えていました。

『魔女の宅急便』原作者の角野栄子が歩んできた童話作家の原点と創作のひみつを、小中学生から大人世代まで、幅広く読める入門のジュニア新書で、語ります。

『ファンタジーが生まれるとき 『魔女の宅急便』とわたし』
角野 栄子／著，岩波書店，2004年12月，4-00-500492-X

詠みあげた言葉がキラキラと自分の中に宿る感覚



古事記1300年紀（2012年）の記念の年に、稗田阿礼が記憶した伝承を太安万侶が記録したものである古事記を、稗田阿礼ゆかりの土地である奈良県大和郡山市がふるさと納税を活用して作ったという製作過程もユニークな本。著者は口承文芸を独特の節回しでよみあげる「やまとかたり」で知られる大小田さくら子さん。そのため目で「読む」のではなく声に出して「詠む」ために作られています。また開いた時に右側がひらがなの原文、左側が現代語訳となり、見開きで言葉の意味がわかるようになっています。半分が解説なので、厚さのわりにすぐに詠める印象。神々の代々の話から神武天皇が登場した時は鳥肌が立ちました。

『ゆずりは古事記』
大小田 さくら子／[訳]著，大和郡山市，かまくら春秋社
2023年8月，978-4-7740-0878-3

※書影は出版社等より許諾を得ています。

猫から教わる人生の道



猫の言葉がわかる「猫のお侍様」が、家に現れた大ねずみの退治を猫にたのむが…。本書は関宿藩(野田市)に仕えた佚斎樗山(いっさい ちょざん)が記した剣術書を現代人にもわかりやすく書き直したものです。剣術書と聞くと難しそうですが、現代を生きていく上でも役立つ教えが、新釈により解りやすく書かれています。あなたも猫から人生の道を教わってみませんか。

『新釈猫の妙術 武道哲学が教える「人生の達人」への道』
佚斎樗山／著，高橋 有／訳 解説，草思社，2018年11月
978-4-7942-2360-9

思っていたのと違う？本でした



タイトルと表紙から、勝手に心温まる系の本かと思いましたが、思っていたのと違う本でした。良かれと思っていることが、時として相手にとって苦痛であることも、誰もが同じ食べ物をおいしいと思うはずがないのに。空気を読んで賛成多数に NO と言えない人は耐え続けた先に壊れてしまうことも。ごはんはおいしく食べたいだけの私には、考えさせられる一冊でした。

『おいしいごはんが食べられますように』
高瀬 隼子／著，講談社，2022年3月
978-4-06-527409-5

車同士で会話が出来ちゃう、心温まる伊坂ワールド！



運転免許を取ったばかりの大学生・望月良夫と大人びた弟・亨がドライブ中に乗せた女優が翌日事故死した。本当に事故死だったのだろうか？謎に迫ろうとした望月一家は更なる謎に巻き込まれ…？

車目線で展開されるストーリー。車同士で会話をしていたり、車が人間の会話を聞いていたりすると非日常的な世界観が味わえます。

「車ってこんな気持ちなのかな？」とか「どんなことを考えているんだろう？」と想像が膨らんでいきますよ。ファンタジーでありながら、現実的なお話、ぜひご一読ください。

『ガソリン生活』
伊坂 幸太郎／著，朝日新聞出版，2013年3月
978-4-02-251062-4

※書影は出版社等より許諾を得ています。

自分も、もう少し頑張ってみたいと思う一冊です



以前 NHK で「カンパニー～逆襲のスワン～」として、ドラマ化されたものの原作で、出向を命じられる 47 歳総務課長、自分の育てている選手に電撃引退されてしまうスポーツトレーナー、自分の踊りに自信が無くなってきている天才バレリーナが、バレエ公演を成功させることを通じて、それぞれ自分の人生への情熱を取り戻す物語です。

ただの物語として読んで、実在のバレエ団の苦境を描いた「崖っぶちの老舗バレエ団に密着取材したらヤバかった」と合わせて読むのもおすすめです。

『カンパニー』

伊吹 有喜／著，新潮社，2017 年 5 月

978-4-10-350971-4

あわせて
どうぞ。

『崖っぶちの老舗バレエ団に密着取材したらヤバかった』

渡邊 永人／著，新潮社，2024 年 12 月

978-4-10-355971-9

6つの短編小説？



短編小説だと思って読み始めました。

読み進めると、あれれ？そういうことか～というスッキリ感。

そう思っているとなんとなく後味の悪い話もあり…。

最後まで読むと、頭の中を整理してまた最初に戻りたくなる本です。

『スモールワールドズ』

一穂 ミチ／著，講談社，2021 年 4 月

978-4-06-522269-0

新しい文体の衝撃！



はじめは読みづらく感じ、今までになかった文体に衝撃。この感覚、どこかで味わったような…と考えると、湊かなえさんの作品を初めて読んだ時の新しい時代の感覚と似ている。こうやって時代は、どんどん変わっていくんだ、と令和の衝撃を受けました。

『みどりいせき』

大田 ステファニー 歎人／著，集英社

2024 年 2 月，978-4-08-771861-4

※書影は出版社等より許諾を得ています。

人生を問いただす傑作



作家として自信を失くした夫と、医師としての方向を見失った妻は、山間の美しい村でふしぎな老婆と出会う。

芥川賞作家・南木佳士の心温まる一冊。映画化されている作品。

『阿弥陀堂だより』

南木 佳士／著，文芸春秋，2002年8月
4-16-754507-1

行方不明の兄を捜しに本の世界へ



小学5年生の女の子森崎友里子(もりさきゆりこ)は、同級生を刺し行方をくらました兄を捜す。捜していくうちに、現実世界ではなく本の世界に兄がいることが分かり、友里子は意を決し、兄を救うために本の世界へ飛び込んでいく。

優しかった兄が何故同級生を傷つけるまでに至ったのか。また、友里子は兄を救うことができるのか。先の展開が気になり、とても読みやすい作品です。

本の世界の設定も面白く、読み進めていくと日常的にある本たちの存在が面白く感じるかも…？

『英雄の書 上』

宮部 みゆき／著，新潮社（新潮文庫），2012年7月
978-4-10-136933-4

『英雄の書 下』

宮部 みゆき／著，新潮社（新潮文庫），2012年7月
978-4-10-136934-1

※書影は出版社等より許諾を得ています。

勉強とはまた違う、大事なこと



誰かの「ことば」に勇気もらった経験はありますか？反対に、傷付いたことは？薬にも、凶器にも、お守りにもなり得る「ことば」の影響力を改めて思い知らされました。

人が生きていく中で「勉強とはまた違う、大事なこと」を、子供が語り手となることで、よりリアルに、より身近に感じ取ることができる一冊です。

『逆ソクラテス』

伊坂 幸太郎／著，集英社，2020年4月
978-4-08-771704-4

ショパンとドラクロワの時代を追体験するなら

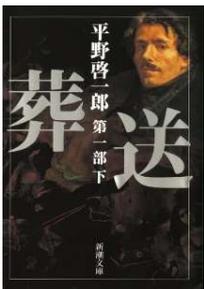


19世紀パリを生き抜いた音楽家ショパンと画家ドラクロワを軸に、天才と呼ばれた人達の苦悩と孤独、変革の時代を描いた小説です。

その場面に自分が立ち会っていると錯覚するほど、緻密なディテールの積み重ねと、人の心の奥の奥まで描かれているのに圧倒されます。

自分がショパンの曲を弾く時、聴く時に受ける印象と、作中の彼の人物造形がぴったりで、本当に驚きました。

晩年は病魔や恋人とその子供達との人間関係に悩み、思うような作曲がかなわなかったショパン、自分の内にある芸術への衝動や恐れと格闘するドラクロワ。読後に彼らの作品の印象が一変することでしょう。



『葬送 第一部 上』

平野 啓一郎／著，新潮社（新潮文庫），2005年8月
4-10-129033-4

『葬送 第一部 下』

平野 啓一郎／著，新潮社（新潮文庫），2005年8月
4-10-129034-2

『葬送 第二部 上』

平野 啓一郎／著，新潮社（新潮文庫），2005年9月
4-10-129035-0

『葬送 第二部 下』

平野 啓一郎／著，新潮社（新潮文庫），2005年9月
4-10-129036-9



※書影は出版社等より許諾を得ています。

白い羽根マークの宅配便？ もう会えないあの人からの贈り物



依頼人の遺品を指定された受取人にお届けする天国宅配便。配達担当の七星さんの説明と、意図せぬ物を不安に預かる受取人とのやり取り。そして受取人の玉手箱を開けるような感覚。そのお届け物が自分に送られた意味。4話のストーリー情景がそれぞれに浮かび、終わりに近づくと線がつながる。受取人の未来にも明るい道が幾重にも開ける感覚が素敵でした。

『天国からの宅配便 あの人からの贈り物』
終 サナカ／著，双葉社，2023年2月
978-4-575-24604-9

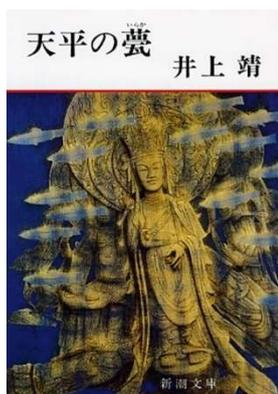


『天国からの宅配便』
終 サナカ／著，双葉社，2022年2月
978-4-575-24490-8

『天国からの宅配便 時を越える約束』
終 サナカ／著，双葉社，2024年4月
978-4-575-24736-7



時を超えた歴史青春小説



天平5年。聖武天皇の御代、遣唐使とともに入唐した若い留学僧たちの運命を描き、芸術選奨文部大臣賞を受賞した歴史小説の傑作です。留学僧達の選択、各々の運命が淡々と描かれていくのですが、遣唐使や鑑真、仏教伝来など教科書の中の言葉でしかなかったものが、自分が当時にタイムスリップして目の前で繰り広げられるようにドラマチックに感じられていきます。彼らの運命は決して明るいものではないのですが、まるで青春物語を読み終わったような清々しい気持ちになる一冊です。

『天平の薨』
井上 靖／著，新潮社（新潮文庫），2005年8月
4-10-106311-7

※書影は出版社等より許諾を得ています。

国益を考えて、シベリア体験をよく乗り越えた



主人公の壹岐が辞表を出すところがしびれた。

『不毛地帯 第1巻』

山崎 豊子／著，新潮社（新潮文庫），2009年3月
978-4-10-110440-9



『不毛地帯 第2巻』

山崎 豊子／著，新潮社（新潮文庫），2009年3月
978-4-10-110441-6

『不毛地帯 第3巻』

山崎 豊子／著，新潮社（新潮文庫），2009年3月
978-4-10-110442-3



『不毛地帯 第4巻』

山崎 豊子／著，新潮社（新潮文庫），2009年3月
978-4-10-110443-0

『不毛地帯 第5巻』

山崎 豊子／著，新潮社（新潮文庫），2009年3月
978-4-10-110444-7

見えないやさしさ



見た目にはわからない見えない心の障害に悩む二人の若者の葛藤と静かな挑戦の物語ですが、私は、彼らの周りを囲む大人のほどよい距離感の取り方、何気ないやさしさで見守り、あたたかい関わりにほっこりしました。

それが彼らにもいい影響を与えていました。

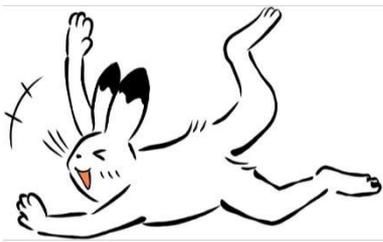
自分の周りにいる若い方々にも、自分にも優しくなれる本です。

『夜明けのすべて』

瀬尾 まいこ／著，水鈴社，文藝春秋，2020年10月
978-4-16-401001-3

※書影は出版社等より許諾を得ています。

抱腹絶倒エッセイ集



マンガ、映画、宝塚歌劇、三代目 J Soul Brothers、さらには歌舞伎、文楽まで、多様な趣味趣向を持つ著者の熱い思いが注がれています。飾らない人柄に、想像力、表現力が加わり、日常をユーモラスに切り取ると、抱腹絶倒のエッセイが生まれ、心地よさを感じさせます。

小説以外の三浦しをんワールドは、いかがですか。

『のっけから失礼します』

三浦 しをん／著，集英社，2023年6月
978-4-08-744535-0

「本」の魅力



山歩きの愉しみが伝わる端正な文章はもちろんのこと、「本」としての佇まいが愛らしい一冊です。

本好きの心をくすぐる装丁に、めくりやすく内容にもふさわしいざらりとした紙質。そして軽いのです。

どこにいても、心は野山を旅しているような気分に誘われる軽やかさを、ぜひお手に取って味わってみてください。

『街と山のあいだ』

若菜 晃子／著，KTC 中央出版，2017年9月
978-4-87758-767-3

心に波風が立ったときの一冊



生きていれば不満や迷いなど、心穏やかでない時があるかと思いますが、他人の出方次第で幸せになったり不幸になったりしてはいけない、ということを丁寧に教えてくれます。すべての方におすすめしたい心温かくなる一冊です。

『置かれた場所で咲きなさい』

渡辺 和子／著，幻冬舎，2012年4月
978-4-344-02174-7

古びたアパートで現金 3400 万円を残して孤独死… その女性は誰？

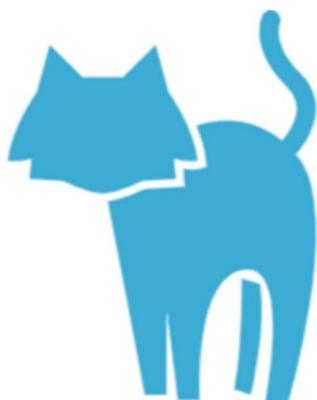


亡くなった女性が残したわずかな手がかりをもとに、記者が各地を地道に巡り、ついに名前が判明するが…。最終的に、なぜそのような生活をしていたか？男性の存在、年齢詐称など、謎は残ったまま。
気になるが、ノンフィクションなので、これもありかと…。

『ある行旅死亡人の物語』

武田 惇志／著，伊藤 亜衣／著，毎日新聞出版
2022 年 11 月，978-4-620-32758-7

日当たりの良い出窓がおれたちの『なわばり』



同じころに生まれた「おれ」と「おまえ」。
けれど「おまえ」はゆっくり成長し、「おれ」はどんどん大きくなる。
自分を「おまえ」の兄と位置づけ、大人になった猫の視点で「おまえ」に優しく語り掛けます。
例え兄弟であっても、成長すればいずれ離れる親の『なわばり』
絵本ではありますが、大人にこそ読んで欲しい一冊です。

『わすれていいから』

大森 裕子／著，KADOKAWA，2024 年 2 月
978-4-04-113444-3



※書影は出版社等より許諾を得ています。

いざ、参ろう！脱力系ファンタジーの世界へ



時代劇ものの絵本はめずらしいと思いながら開いてみると、次々と巻き起こる非常識な展開に、ついつい、つぶやいてしまう。

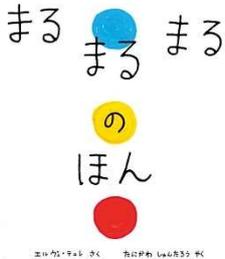
「いやー、いくらなんでも、いらくん。」

作者の自由な発想に、目からうろこが、いやいくらが落ちそう。未来の作家さんの背中を押してくれる楽しい絵本。

『いくらなんでもいらくん』

シゲタ サヤカ／著， イースト・プレス，
2013年11月， 978-4-7816-1088-7

「〇（まる）」と一緒にあそべる絵本！？



絵本に登場する「〇（まる）」。

本に書かれている言葉通りにさわったり、こすったり、本をふってみたり！すると、不思議なことが次々に起こります。

「〇（まる）」と一緒に遊べる新感覚の絵本です。

是非、お手に取ってお楽しみください。

『まるまるまるのほん ボードブック』

エルヴェ テュレ／さく， たにかわ しゅんたろう／やく，
ポプラ社， 2018年10月， 978-4-591-15995-8

何度よみかえしても泣いてしまう絵本



ある日、人間と仲良くなりたい赤鬼が、仲良しの青鬼に相談をし、青鬼は、「自分が人間のまちで大暴れするので、それをとめれば君（赤鬼）が人間に信頼されて仲良くなれる」と言い、実行します。すると、青鬼が言った通り、人間が赤鬼の家に遊びにきてくれました。月日が流れ、青鬼の家に赤鬼が遊びにでかけると青鬼の家のドアに手紙が貼り付けてあるのです。その手紙が涙なしでは読み切れません。自分を犠牲にしてまで、友達の夢を叶えてあげた無償の愛の持ち主の青鬼に称賛します。あなたにとって本当に大切なものはなんですか？と考えさせられる一冊だと思います。

『ないた赤おに』

浜田 廣介／作， いもと ようこ／絵， 金の星社，
2005年5月， 4-323-03882-8

※書影は出版社等より許諾を得ています。



図書館員のおすすめする一冊（令和6年度版）

令和7年3月発行

編集・発行 松戸市立図書館

〒271-0092 千葉県松戸市松戸 2060

TEL 047-365-5115

※書影は出版社等より許諾を得ています。