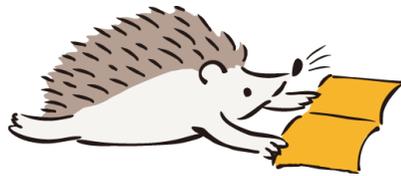
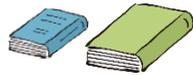


こころの支援室のスタッフ オススメの本・マンガ

寒い時期には、家にいることが多くなりますね。
そんなときには、読書（小説・エッセイ・マンガなど）は
いかがでしょうか。

今回は、こころの支援室スタッフのおすすめの本を紹介
いたします。



★『flat』（漫画） 青桐ナツ著 マッグガーデン

お菓子が大好きで超マイペース自由人な高校生の平介と、そのいところで保育園児の秋がおりなす、日常を舞台にした物語です。全体的にゆったりとした雰囲気があり、二人が段々ところを通わす中に、また友達同士の何気ない日常にも、ハートフルなストーリーが展開します。秋君が健気でとにかく可愛い…という一面も。

「全国書店員が選んだおすすめコミック 2010」にて
1位を獲得しています。

●『大切な人ともっとうまくいく「気持ちの伝え方」』

平木典子・野末武義著 三笠書房

この本は男女カップルにありがちな、気持ちのすれ違いの解消がテーマですが、カップル以外のコミュニケーションにも役立つと思います。また、性別を超えて“この思考分かる”という部分があるのではと思います。心理学がベースの本ですが、分かりやすく書かれており、各章が短いため、読みやすいです。『言わなくてもわかってほしい』『相手が何を考えているのか分からないとき』など、誰もが気になるテーマが1つはありそうです。

●『ラブという薬』 いとうせいこう+星野概念著

リトル・モア

異色の対談かと思いきや、実は主治医と患者というふたり。本来は非公開のカウンセリングを本にしておもうという発想の大胆さに驚きつつ、読み進めるとメッセージがじわじわとしみ込んできます。まさに「ラブ」という処方薬。

本文中、繰り返し出てくる「インスタントに〇〇しない/させない」というフレーズが心に残ります。読後、「うまいね！」とつぶやきたくなったら、薬が効き始めている証拠かも。

●『彼女のこんだて帖』 角田光代著 ベターホーム出版局

ご飯にはいろいろと物語があります。コンビニで買ったお昼ご飯ですら、「タラコとツナマヨのおにぎりで迷って、ツナマヨにした」という物語がついてきます。

この本では、家庭でのご飯についての物語がつまっています。失恋したあとのご飯、妻をなくした男性のご飯。そして、小説のなかに出てくる料理にはレシピもついています。料理の写真を見返しながら、小説を読むのも楽しいと思います。おいしそうだな～と思いつつ、なかなか手がかかるもの多くて、作ってみたことはありませんが…。料理好きな方は、ぜひチャレンジしてみてください。

★『ゴールデンカムイ』(漫画) 野田サトル著 集英社

表紙をめくると【天から役目なしに降ろされた物はひとつもない】という意味のアイヌ語。自然や身のまわりのものには神様が宿るというアイヌの文化が息づくものがたりです。昨今、よく耳にするSDGsのヒントももらえそう。

リアリティーあふれるキャラクターたちは皆魅力的。暮らしぶりからは強い生命力と自然への畏敬の念が伝わってきます。2016年にはマンガ大賞にも輝いた人気の作品。まだの方はぜひ！！

本の場所

(タイトル前のマークを参照)

★：本館中3階西

●：ほんわかぶんこ

本館2階閲覧室の西コーナー、C階段から2階に上がり、そのまま閲覧室の端をまっすぐ行ったところにあります



●『ダルちゃん①②』(漫画) はるな檸檬著 小学館

「普通に生きていれば、人生を大きく間違えることなくしあわせになれる」
いつの間にか、そういう考え方が自分の中に入ったような気がします。それはやがて「普通でないといけない」「大きくはみ出してはいけない」という自分自身への足かせによるものになっていました。じゃあ、普通ってなんだろうと考えてみても明確な答えがあるわけではありません。明確ではないからこそ、余計にそこに縛られてしまいます。
この本では、同じようなことを悩むダルちゃんが「普通の人なんてこの世に一人もないんだよ。存在しないまぼろしを幸福の鍵だなんて思っはいけないよ」と言葉をかけられるシーンがあります。

大学生のみなさんは、このシーンをどんなふうに取り受けるのでしょうか。
きっと、私とは違う感性で受け取られるのだと思います。
それをちょっと聞いてみたいな…とってしまいます。

