

セルフケアに関する本 自分自身を大切にするための本をご紹介します



心と体がラクになる読書セラピー

寺田真理子／著
ディスカヴァー・トゥエンティワン
読書をして癒されるものなの
でしょうか？
読みにくいと思ったら、いっ
たん読み飛ばしてページをめ
くってみましょう。
気持ちにゆとりを持ちたいと
きにどうぞ。

10代のための ココロとカラダの整え方

吉田誠司／監修
メイツユニバーサルコンテンツ
ストレスを感じているのなら、自
律神経のバランスが崩れている
のかも。
食事・睡眠・生活習慣を見直し
て、心身を健やかにする方法が学
べます。

はじめて！ 「りんごの棚」です



『銀河鉄道の夜』

宮沢賢治／作 太田大八／絵
(左) 講談社青い鳥文庫 (右) 講談社大きな文字の青い鳥文庫 上
「りんごの棚」とは、スウェーデン生まれの「特別なニーズ
のある子どもたちのための資料を展示した棚」です。
全ての子どもに読書の楽しさを知ってもらうことを目的と
して世界各地に広がっている取り組みです。
大田区立図書館では大きな文字の青い鳥文庫シリーズを
はじめとしたさまざまなバリアフリー資料を所蔵しています。

番外編：YA(ヤングアダルト)の本・シリーズ ベストリーダー 2022年度、大田区立図書館のYAコーナーで100回以上貸出があった本をご紹介します！



あつかったらぬげばいい
ヨシタケシンスケ／著
白泉社



**5秒後に意外な結末
—オイディプスの黒い真実—**
桃戸ハル／編著 usi／絵
学研プラス



すこしずるいパズル [1]
たつなみ／著
アリス館

図書館の使い方

- 初めて本を借りるときは「かしだしカード」の申し込みをしてください(中学生以下の人は保護者の承認が必要)。有効期限が切れたときは更新が、紛失したときは再発行ができます。
- 読みたい本が貸出中やほかの図書館にあるときは予約して取り寄せることができます。予約は電話・カウンター・図書館ホームページから。

大田区立図書館一覧

毎月第2木曜日が休館

大田図書館	田園調布南25-1	☎03-3758-3051
大森東図書館	大森東1-31-3-104	☎03-3763-9681
入新井図書館	大森北1-10-14 4階	☎03-3763-3633
池上図書館	池上6-3-10 4階	☎03-3752-3341
洗足池図書館	南千束2-2-10	☎03-3726-0401
浜竹図書館	西糀谷3-32-7	☎03-3741-1185
多摩川図書館	多摩川2-24-63	☎03-3756-1251
蒲田図書館	東蒲田1-19-22	☎03-3738-2459

毎月第3木曜日が休館

大森南図書館	大森南1-17-7	☎03-3744-8411
大森西図書館	大森西5-2-13	☎03-3763-1191
馬込図書館	中馬込2-26-10	☎03-3775-5401
久が原図書館	久が原2-28-4	☎03-3753-3343
羽田図書館	羽田1-11-1	☎03-3745-3221
六郷図書館	南六郷3-10-3	☎03-3732-4445
下丸子図書館	下丸子2-18-11	☎03-3759-2454
蒲田駅前図書館	蒲田5-13-26-301	☎03-3736-0131

※図書館類似施設 大田文化の森情報館 中央2-10-1 ☎03-3772-0740 第2木曜日休館
※予約した本の受け取り、本の返却は、田園調布せせらぎ館図書サービスコーナー(田園調布1-53-12 ☎03-3722-5192 第2木曜日休館)でも行えます。

★電子書籍貸出サービスもあります

区内在住・在学・在勤の方ならどなたでも登録によりご利用いただけます。

★集中して勉強できる場所もあります

大田区立図書館には学習ができるスペースがあります。クーラーがついているので、暑い夏も、涼しく快適に勉強ができます。利用の際はカウンターにお声がけを。これで集中力アップ!!

★不明な点は図書館カウンターへ!

この夏、何読む?

大田区立図書館 2023年7月

NANIYOM

大田区立図書館司書オススメの本 2023

本の世界を冒険しよう!

大田区立図書館の本・CDなどの所蔵数はおよそ200万点!
図書館では、中高生にオススメの本(中高生を中心とした10代を「YA・ヤングアダルト」と呼びます)を多数そろえてみなさんをお待ちしています。

「タイパ」の良い本 時間の使い方はあなた次第!!後悔しない1冊を。

部活・勉強・友達付き合い...やらなければいけないことも、人間関係の悩みも盛りだくさん!
タイパ=タイムパフォーマンス(時間対効果)を重視したいあなたに、短くても、じっくり読んでも満足感たっぷりの本をご紹介します。

短く読んで楽しむタイパ



ショートショート美術館 —名作絵画の光と闇—

太田忠司／著 田丸雅智／著 文藝春秋
シャガール、モネなど古今東西の10の名画をテーマに作家2人がショートショートの競作をしています。
2人の作家の視点の違いや共通性が楽しめます。
また、古今東西の10の名画に触れるきっかけにもなります。
巻末に「名画絵画ショートショートコンテスト」受賞作2作が掲載されています。
名画から刺激を受けて、自分の作品を書いてみるのもおすすめです。
想像力という絵筆を取り、東の間の絵画の旅を楽しんでください。

モモ

—時間どろぼうとぬすまれた時間を人間にとりかえてくれた女の子のふしぎな物語— 愛蔵版
ミハエル・エンデ／著 大島かおり／訳 岩波書店
古い円形劇場に住み着いた不思議な少女モモ。
大人も子どももモモとすごすのが大好き。
モモと一緒にいると、大人は心が落ち着いて子どもは新しい遊びをどんどん思いつく。
しかし、街に密かに灰色の男たちが現れた。
男たちは言葉巧みに人々をたぶらかす。
時間を貯蓄してよりよい未来を手に入れようと吹き込む。
彼らは時間貯蓄銀行をかたる時間どろぼうだった。
時間ってなに?
時間を節約して残るものってなに?
じっくりあじわい、考えてほしい本です。

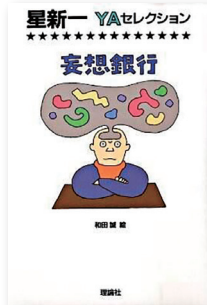
じっくり読んだ分 大満足のタイパ



気になる本は、図書館ホームページで検索・予約してみよう!
<https://www.lib.city.ota.tokyo.jp/> 大田区立図書館 検索



タイパの元祖!?
図書館司書が選ぶ
MY best 星新一



妄想銀行 (星新一 YAセクション7)
星新一／作 和田誠／絵
理論社

人間のさまざまな妄想を取り扱うエフ博士の銀行は大繁盛。だがある日…? 奇想天外なストーリーと意外な結末。名手・星新一の傑作短編集です。

もっと知りたい! 「タイパ」の良い本



読めば読むほど
知恵が身につく
まほうの寓話

戸田智弘／著
幻冬舎
世界中で語りつがれてきた寓話集。目次から、今自分が気になるところを読んでみましょう。生きるヒントがそこにあります。



13歳からの
「手帳活用術」
学力向上習慣が身につく本
実力&成績アップに役立つ
60のヒント

小澤淳／監修
メイコンバーサルコンテンツ
夢や目標の実現に向けた計画のたて方や無駄な時間を見つけて勉強と部活の両立に役立てるスケジュール帳の上手な使い方を紹介しています。



精霊の守り人

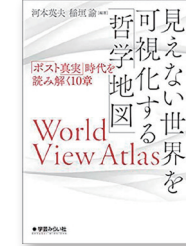
上橋菜穂子／著
新潮社
女用心棒バルサは、新ゴゴ皇国の二の妃から皇子チャグムを託されます。精霊の卵を宿したチャグムを父帝から守るため、バルサは戦い続けます。痛快で新しい冒険物語です。

高校入試で出題された本

2022年と2023年の都立高校の入試問題に使われた本からオススメ5冊をご紹介します。

旅立ちの日に 清水晴木／著 中央公論新社

平成の30年を通して、港町・金谷のフェリーサービスセンターで総合案内係をつとめる榎屋誠は、速く離れた他人として出会う人々に寄り添い、その旅立ちの物語を見届けます。その物語の主人公の一人、立花真由美はバレーナートとしての人生を夢見ていましたが、夢を諦め人生をリセットしたいと考えていました。そこで一人の少年と出会い…。6人の視点で描かれる出会いと旅立ちの物語です。



見えない世界を可視化する「哲学地図」
ー「ポスト真実」時代を読み解く10章ー

河本英夫／編著 稲垣諭／編著 学芸みらい社

「情報」には脳や身体といった生物学的「アナログ情報」と電子的な「デジタル情報」があり、私たちの「心」はアナログ情報から成り立っています。AIが発達し、人間の記憶や知能が脳空間へアップロードされると、私たちの「心」の内容はデジタル情報へ変換されます。それは人間の「心」と言えるのでしょうか。情報の本質を捉え、AIとの共生を考える1冊です。

2022年に出題された本



スター

朝井リョウ／著
朝日新聞出版

ある映画祭で優勝した尚吾と紘は、それぞれ名監督に弟子入りしYouTubeで発信する道を選びます。作品の質や価値は誰にどう判断されるのか?それは適正なのか?考えさせられる物語です。



水野瀬高校放送部の四つの声

青谷真木／著
早川書房

学校生活を通して活気づく放送部。しかしメンバーそれぞれが悩みを抱えています。言葉で伝える難しさ、言葉の大切さが身に沁みる物語。



「利他」とは何か

伊藤亜紗／編
中島岳志／著
若松英輔／著
國分功一郎／著
磯崎憲一郎／著
集英社

さまざまな分野で注目される「利他」という考え方。美学者の伊藤亜紗ほか5名の執筆者が、共同研究を通じて、「利他」の特徴・問題・展望を語ります。

名作をじっくり読もう! 時代を超えて読み継がれる名作を紹介

時の旅人

アリソン・アトリー／作
松野正子／訳
岩波書店

その場所が持つ記憶の中に入りこんでしまったベネロビー。16世紀に生きた人々と交流する中、やがて悲しい史実に気づいていきます。



ウミガメと少年

(野坂昭如戦争童話集 沖繩篇)

野坂昭如／作 男鹿和雄／絵
早川敦子／英訳
スタジオジブリ 徳間書店

激しい爆撃の中、卵を産むウミガメ。逃げ回り、ひとりぼっちになった少年はそれを見て……。広い海を泳ぐウミガメの姿が胸に迫ります。



あと少し、もう少し

瀬尾まいこ／著
新潮社

寄せ集めの中中学生6人が駅伝大会を目指す話。それぞれの視点からレース前の場面が繰り返し描写され、読み進めるごとに深みが増していきます。



一瞬の風になれ 1

佐藤多佳子／著
講談社

サッカー一家の少年が、高校入学を機に陸上部に転向。才能ある親友や友人らとともに駆け抜けるときりぎりとした陸上青春小説です。

魔女や魔法が登場する本

再び話題のハリー・ポッターはじめ、時を超えて広がる世界観に、現実を忘れて夢中になってしまうかも。



ハリー・ポッターと賢者の石

J.K.ローリング／作 松岡佑子／訳
静山社

11歳の誕生日に届いた Hogwarts 魔法学校からの入学許可証。その時ハリーは自分が魔法使いだと知り、両親が偉大な魔法使いだったことを知ります。20年以上たっても世界感が広がっているシリーズはじまりの1冊です。



魔女とふたりのケイト

キャサリン・M.ブリッグス／作 石井美樹子／訳
岩波書店

母が再婚して妹ができたケイト。その美しさを憎んだ母は義妹に魔法をかけてしまいます。お母さんは魔女?わたしも魔女になってしまう? 入手困難な本が読めるのも図書館の魅力です。



マジオムジーク

仁木英之／作 福井さとこ／絵
JULA出版局

翔馬が迷い込んだのは、音楽が大きな魔法の力を持つガル・バコーサでした。翔馬は無事に元の世界へ戻れるのでしょうか?