

五月病

人間関係

梅雨時期

悩み事 など…

ストレス



# 沈んだ気持ちを乗り切る 心を支える本・心を癒す本

5・6月は、五月病や梅雨の影響で沈んだ気持ちになりがちです。

他にも学業や就職活動での悩み事、人間関係や日々の生活でストレスを溜め込んでしまい落ち込むことはあると思います。

そんな沈んだ気持ちになりがちなときは、本に頼ることも一つの方法です。

そこで、図書館ではこれからの時期を明るい気持ちで乗り切ってもらえるような本を集めてみました。ぜひ、手に取ってみてください。

◆展示内容の一部については、紹介文付きで展示してあるので参考にしてみてください。  
図書館入り口脇にて展示しています

# ◆展示内容の一部を紹介します◆

川島  
小鳥  
写真集



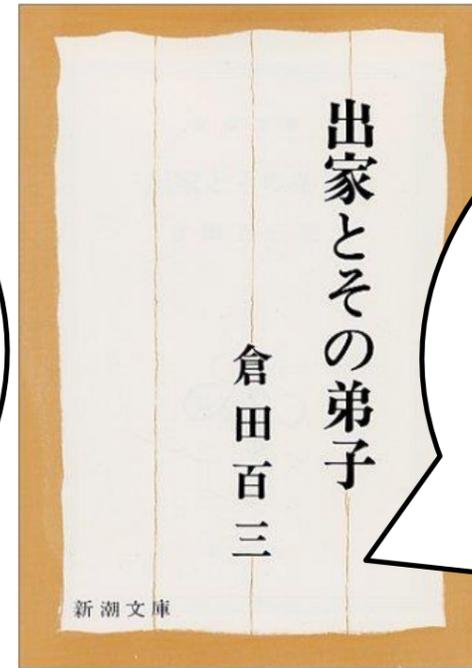
未来ちゃん  
お待たせしました！  
明るいまんな未来ちゃんです。

川島小鳥写真集 未来ちゃん／ナナロク社

大きな黒い目に真っ赤なホッペ、  
険しい表情でケーキをほおぼる女の子。  
可愛らしい表紙に自然と笑顔になります。  
写真家・川島小鳥さんが佐渡に住む未来ちゃんを  
1年間かけて撮りつづけた写真集です。  
どの写真の未来ちゃんもパワフルで可愛い！

元気になれるですよ！

(私は裏表紙の未来ちゃんがお気に入りです。)



出家とその弟子／岩波書店

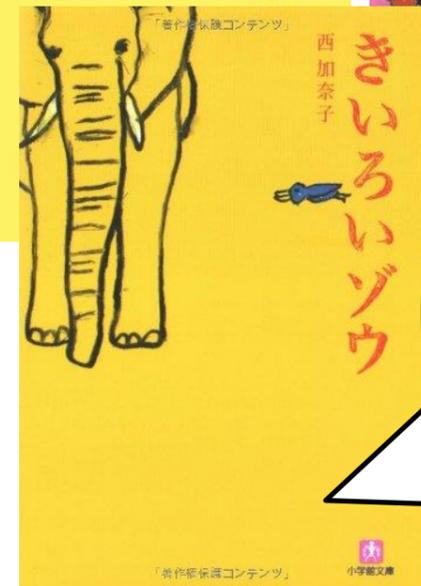
親鸞聖人の歎異抄をもとに作られた戯曲。  
唯円：私は自分の心が自分で解りません。私は淋しくて  
もいいでしょうか。  
親鸞：淋しいのが本当だよ。淋しいときには淋しがる  
より仕方はないのだ。  
唯円：あなたは淋しくはありませんか。  
親鸞：私も淋しいのだよ。  
浄土真宗の祖である親鸞が「私も淋しいのだよ」と  
語る箇所には、道に迷い悩み苦しむ人々によりそってくれ  
るキリストのような印象を受ける。  
1927年(昭和2年)刊行だが、今の時代に読むと、  
エレガントな言葉遣いに癒される。



きみはうみ



サラバ  
西加奈子



きいろいゾウ  
西加奈子

きみはうみ／スイッチパブリッシング  
きいろいゾウ／小学館  
サラバ 上・下／小学館

自己のアイデンティティに悩み、  
進むべき方向がわからなくなってしまったときは  
西加奈子さんの書く物語を読むと「あなたはあなたのままでいい」と  
そっと背中を押してもらえそうな気がします。  
西加奈子さんの小説は、独特の世界観や個性的な登場人物が出てくることが  
多いですが、なぜか自分と重なり合う部分が所々にあります。  
心が晴れない時は、ぜひ手に取ってみてください。  
笑って泣けて、読んだ後は心がふわっと軽くなるはずです。



食堂かたつむり／ポプラ社

恋と同時にたくさんのものを失い、声までも失った  
主人公の倫子が故郷に戻って食堂を始めます。  
一日一組だけをもてなすメニューのない食堂。  
一品ずつ丁寧に料理を作り、周りの人を幸せにしています。  
美味しそうな料理に、母親や周囲の人との関係など、  
優しい気持ちになれる1冊です。