



図書館サポーターズだより

明日に吹く風



朝夕は段々と暑さが和らぐ季節となりました。みなさんも図書館でのんびりと「読書の秋」を過ごしてみませんか？それでは、図書館サポーターズおススメの本を紹介します。

～図書館サポーター推薦図書～

『今さら聞けない睡眠の超基本：快眠法の前に：ビジュアル版』

柳沢 正史 監修 (498.36 || Y53)



「なかなか眠れない」「つい夜更かしをしてしまう」「寝ているはずなのに眠い」「昼間の眠気に耐えられない」など、睡眠に関するお悩みはありませんか？それは、正しい睡眠のとり方を知ることによって解決できるかもしれません。例えば、就寝前にスマホを操作していませんか？私も以前はそうでしたが、寝る1時間前からは触らないようにしたところ、寝つきが格段に良くなりました。このように、普段の行動を一つ見直すだけでも、睡眠の質は大きく変わります。

この本では、睡眠不足が体に及ぼす影響や、良い睡眠をとるためにすべきこと、そして睡眠の基礎知識が、図や表を用いてわかりやすく解説されています。この本をきっかけに、自身の睡眠を見直し、質の良い睡眠を手に入れてみませんか。

(M. K)

『壁ドンに憧れ今はオフィスのドン』

シティリビング編集部・ポプラ社編集部 編

(911.467 || Sh92)



川柳は5・7・5の17文字でリズムよく伝える短い詩です。同じ17文字でも俳句のように季節がいらぬなどの制約が少ないことから、サラリーマン川柳などで、幅広い世代から親しまれています。今回は社会人の女性たちの嘆き川柳が集まった女子会川柳を紹介します。次から次へと紹介されている川柳から漂う哀愁のなんとも言えない雰囲気…。いずれ私たちも思うことなのかな？と考えずにはいられないリアルな思いが広がります。解説がついていないからこそ制作者の思いを深読みして、言葉通りの意味以外でのとらえ方を考えるのも楽しみ方の1つです。まだまだ共感できない思いながら読んで、いつの日か思い出したら共感できるようになってるかも!?

(H. T)



『藍を継ぐ海』

伊与原 新 著

(913.6 || I97)



『夢化けの島』山口で伝説の土を探す元カメラマンの男の地質学と陶芸の話。『狼犬ダイアリー』紀伊半島でフリーWebデザイナーの女の狼目撃談の話。『祈りの破片』長崎で原爆の痕跡を蒐集する男性の話。『星隕つ駅通』北海道で老いた父親のために偽りをする女性の隕石と駅通の話。『藍を継ぐ海』徳島でウミガメの卵を孵化させ、自力で育てようとする中学生の女の子の話。

短編ばかりなのに、どの話もノンフィクションのような下調べと濃密な真実の気配が感じられます。著者が科学者だけあって、参考文献の数が多い所も物語作品として印象的でした。きっと読書の新しい扉を開く1冊になるでしょう。第172回直木賞受賞作、知的好奇心燃る、科学と時の物語をお楽しみください。

(S. H)