

# 職員オススメ本 8月



「夏の体温」 瀬尾 まいこ／著 双葉社

小学三年生の瑛介は、検査で血小板が少ないことが分かり小児科に入院して一ヶ月以上になる。退屈な毎日過ごす中、同じ小学三年生の壮太が低身長検査入院でやって来た。すぐに仲良くなった二人だが、壮太は二日後には退院してしまう。短期間でも一緒に過ごした時間は、二人にとってかけがえのないものになった。病院で出会ったからこそ生まれた友情の物語です。

表題作の他、中学国語教科書にも掲載された作品も収録されています。

「精神科医が教えるストレスフリー超大全」

樺沢 紫苑／著 ダイヤモンド社



現在、新型コロナウイルス感染症の影響で、様々な環境の変化が余儀なくされています。普通に生活するだけでも、不安やストレスを多く感じ、これからも続くであろう「アフターコロナ」「WITHコロナ」の時代に、「不安やストレスの対処法」は、全体に必要なスキルになると著者は言います。

本書では、著者の精神科医としての経験から、誰しものが悪いストレスを感じる「人間関係」「プライベート」「仕事」「メンタル」「健康」という5つのテーマに対し、現実的で効果抜群のノウハウが紹介されています。

仕事やプライベートの人間関係の不安、悩みを解消し、病気にならないために心と体を鍛えるための「決定版」ともいえる内容です。本書を読んで、不安や悩みの対処法を学んで下さい。

「11の秘密 ラスト・メッセージ」

アミの会（仮）／編 ポプラ社



花井美由紀の母は、還暦を迎えた日から九十歳で亡くなるまで日記をつけていた。最後の日記に、明日までの命だとしたら思い残すことはないか、と自問する言葉が書かれていた。母には落とし主に返したい指輪があった。美由紀は、記憶を確かめるために母の日記を読み返すのであった。（十年日記 新津きよみ）

本書は、女性作家の大崎梢 近藤史恵 篠田真由美 柴田よしき 永嶋恵美 新津きよみ 福田和代 松尾由美 松村比呂美 光原百合 矢崎存美の11人がラスト・メッセージをテーマに書き下ろしたアンソロジーです。