

職員オススメ本 5月



「ひとり暮らしの自炊の本」 検見崎 聡美／著 主婦の友社

新生活で一人暮らしを始めて、自炊の大変さを実感している方も多いのではないのでしょうか？

本書では、必要最低限の道具や調味料などがあれば作れる一人分のレシピの他、料理の基本ルールやテクニックがわかりやすく載っています。パーティー用の料理レシピも載っているので、友人とのおうちパーティーでぜひ作ってみてくださいね。



「あなたを疲れから救う休養学」 片野 秀樹／著 東洋経済新聞社

皆さん、休んでいますか？休めていますか？休みの日は疲れてただ寝て過ごすだけの「守りの休養」から、趣味や運動、旅行など気分転換をしながら「攻めの休養」が大事であることを、この本は教えてくれます。スイーツを食べても、お酒を飲んでも疲れは取れません。休養の7つのタイプをうまく組み合わせ、自分に合った最適なりフレッシュ方法を見つけることが重要。

栄養・運動に関する本は多いですが、「休養」にスポットを当てた本はあまりありません。是非ご一読ください！



「17歳のピオトープ」 清水 晴木／著 幻冬舎

奏森高校の校務員として働く平人生（たいら じんせい）は、生徒の様々な相談に乗り、他の先生は言わないようなアドバイスをして問題を解決するため、いつの間にか人生先生と呼ばれるようになっていた。人生先生のもとに恋愛や生きる意味に悩む生徒が訪ねてくると、逆に質問をして生徒が自分なりの答えを見つけられるように導いていく。

悩める4人の高校生がピオトープ（自分の居場所）を見つけていく物語です。