



スタッフの 「こんな読んでみた〜」

第6弾!!



クレオ大阪中央の職員が、おすすめの本を数冊ずつピックアップしました。
スタッフの熱い思いとともに、一度お手に取ってみませんか？

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	館
------	----	-----	-----	------	---

📖 Nさん オススメ

毒親に育てられました3 親子の縁を切るまでの話	つつみ // 著	KADOKAWA	2022	367.3 8-4	中
全3巻の完結編。(一生このままなんだ)、と救出されることを諦めてしまっている主人公に、いろいろなタイミングで、周りからの声掛けが必要なこと、(逃げたい)と覚悟を決めた子に、即座に手を差し伸べる必要性など、多くを教わりました。					
セルフケアの工具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク	伊藤 絵美 // 著 細川 貂々 // イラスト	晶文社	2020	146.8 12-1	子
カウンセリングを受けたいけれど、予約が取れない状況の中、自分でできるケアの方法が書かれています。ただ読むだけでなく、実際にやってみることがおすすめです。(できそうなワークだけでも)					
正しい孤独マインド入門 群れずに心穏やかに生きる	コスメティック田中 // 著	KADOKAWA	2022	141.6 12-1	南
今のご時世、孤独に生き抜いた経験は強みとなります。「陰キャ」「ぼっち」「コミュ障」のような人々が持つ「孤独マインド」は、個の時代において、立派な武器になるのです。(amazonより) この言葉にピンと来た人、おすすめです。					

📖 Mさん オススメ

世界一カンタンな疲れのとり方	植森 美緒 // 著	幻冬舎	2013	498.3 12-5	中
疲れている時にはなかなか本を手にとって読みづらいですが、意外と簡単に読み進められて、すぐに実践できるストレッチや運動が図解でわかりやすく紹介されています。					
あした、山へ行こう！ 日帰り「山女子」のすすめ	鈴木 みき // 著	講談社	2010	786.1 11-8	中
作者が同世代なので、勝手に共感を持っています。コミックエッセイで初心者にも分かりやすく必要な装備などを教えてくれています。気候もよくなってきたので、日帰り登山に挑戦してみようと思いました。					
よもぎだんご かがくのとも傑作集	さとう わきこ // 著	福音館書店	1989	E/6-7 E/6-3	東子
昔懐かしい、田舎の野草摘みやヨモギの見分け方、よもぎ団子作り等、ばばあちゃんと子どもたちの会話から学ぶことも多くあります。私も一回やってみよう！と思います。					
MINAMATA	アンドリュー・レヴィタス // 監督 ジョニー・デップ // 製作 主演真田 広之ほか // 出演			DVD	中
ジョニー・デップが伝説の写真家を演じたドキュメンタリー映画。日本の水俣公害訴訟について、こんなに情熱的に関わっていた外国人がいたのを初めて知り、感動しました。					



📖 Oさん オススメ

木暮荘物語	三浦 しをん // 著	祥伝社	2010	913.6 6-1	中
ボロアパートを舞台にちょっとかわった個性的な住人と、それに関わる人々の性をテーマにした群像劇。映画化されたらと配役を考えながら読むのもおすすめです。					
店長がバカすぎて	早見 和真 // 著	角川春樹事務所	2021	913.6 6-1	中
とある書店のさまざまなトラブルをコミカルに描いた連作集。登場人物のキャラクターが楽しく、ライトなタッチで一気読みしてしまいました。					
OUT (上)(下)	桐野 夏生 // 著	講談社	2002	913.6 6-1	東
主人公はパートの主婦たち。平凡な主婦がなぜ犯罪に手を染めたのか？それぞれの心の中を考えさせられます。映画や舞台にもなった作品です。					



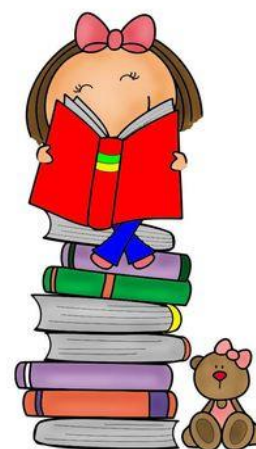
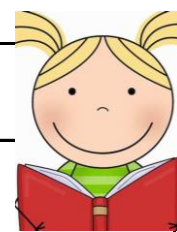
タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	館
------	----	-----	-----	------	---

📖 Fさん オススメ

HUGしようよ！	キャサリン・キーティング // 著	扶桑社	2002	146.8 12-2	中
この本に出会ったとき、ここ数年の間に起こった出来事、世界を恐怖にしたコロナ、自然災害など大変なことばかり。ハグでなくても、背中を優しくさすったり、手のふれあい、周囲の人との触れあいに気づかされました。スマホを触っている時間を、少しでも身近な方とハグしてみるのもいいかもと感じました。文中に「子どもは自然体で生きている、思いっきり遊んで、笑って、さわって、触れ合って。」とあります。今の時代必要ななと思いました。					
一生に一度は行きたい世界の美しい書店・図書館	TJ MOOK	宝島社	2023	010.2 6-6	中
ポルトガルのコインブラ大学 ジョアニー図書館は当時の王ジョアン5世の寄付によって建てられたそうです。この図書館は250年間ほど守られていることがあるそうで、書物の敵である害虫をコウモリに駆除してもらっていることなど、この本を読んで世界には芸術的な図書館・書店があるのを知りました。自分の目でも見てみたいと思います。					

📖 Aさん オススメ

誰も知らない世界のことわざ	エラ フランシス サンダース // 著	創元社	2016	388.8 6-8	中
世界のことわざが紹介されています。本の片面がイラストになっていてそれがとてもかわいいです。文化の違いで表現も違います。「コレどんな意味かなあ」と想像しながら見るのも楽しい、ちょっと不思議でユニークな本です。					
生きるぼくら	原田 マハ // 著	徳間書店	2012	913.6 6-1	中
いじめをきっかけに引きこもりとなっていた青年が、認知症の祖母のもとで昔ながらの米作りを始め、一歩ずつ社会に踏み出していきます。のどかな自然と、爽やかさを感じられる小説です。					
認知バイアス サクッとわかるビジネス教養	藤田 政博 // 監修	新星出版社	2023	141.5 12-1	西
私たちが判断を誤る時、そこには「認知バイアス」が影響していることが少なくありません。カラーイラストもいっぱいあり、認知バイアスについてサクッとわかる入門書です。					
52ヘルツのクジラたち	町田 そのこ // 著	中央公論社	2020	913.6 6-1	中
仲間には聞こえない52ヘルツの声で鳴くクジラは、世界でたった1頭の孤独なクジラとされています。物語には虐待、介護、トランスジェンダーなど届くことのない声があります。最近映画化もされました。					



情報・図書コーナーの本は、図書利用カードを作って借りることができます。

(氏名・住所を確認するものが必要です。)

リスト以外にもたくさん本がありますので、ぜひ情報・図書コーナーをご利用下さい！

4F

女性チャレンジ応援拠点

※日・月曜日、祝日、祝休日の翌日は休室

火	水	木	金	土
10:30 ? 12:30	18:00 ? 20:00	13:00 ? 15:00	10:30 ? 12:30	13:00 ? 15:00

※開室時間内は自由に出入りいただけます。
お気軽にお立ち寄りください。

クレオ大阪中央

(3階)

情報・図書コーナー

貸出時間
・9:30~21:30 日祝は17:00まで

閉室日
・月曜日(その日が祝休日の場合は開館)
・祝休日の翌日
(日曜日または休日にあたる場合は開館)
・特別整理期間・年末年始