

みんなでつくろう！おすすめ本の木

利用者みなさまが選ぶ

# 「わたしのおすすめ本」

クレオ大阪中央 情報・図書コーナーでは、令和6年10月～12月の期間、利用者の方を対象に、クレオ大阪所蔵本の中から、面白かった本、心に残った本、人生を変えた本など、おすすめ本の募集を行いました。

5歳から80歳までの幅広い世代の方にご参加いただき、レモン型の読書カードに、手書きのコメントとともに本を紹介いただきました。おすすめ本は、絵本や小説、コミック、子育てや防災についての本など、ジャンルもテーマも様々！ぜひ手に取ってください。

あなたのお気に入りの本が見つかるかも？



# 一般

## ほどよく忘れて生きていく

91歳の心療内科医の心がラクになる診察室

藤井 英子 // 著

サンマーク出版 2023 中央館

心療内科医が書いた、「今」をさらりと生きるには「忘れる」事が大切ということに気が付いたという本。「いやなこと」を引きずらないようにしましょう。(70歳代)

## 親子で哲学対話

10分からはじめる「本質を考える」レッスン

苫野 一徳 // 著

大和書房 2024 中央館

「本質観取」という哲学対話に関する本で「なるほどここまでだれでも納得できる」という共通理解を得ることを目的とする本。第1話から第20話まで、著者が子どもと行った具体例が書かれていて、思考力を育てるのに役立つ本と思います。(70歳代)

## 見えないボクと盲導犬アンジーの目もあてられない日々

栗山 龍太 // 原作 栗山ファミリー // 文

エイイチ // 企画構成 イラスト

小学館 2023 中央館

ワンちゃん好きな人にもおすすめ。イラストが多く読みやすい。(50歳代)

## 103歳、名言だらけ。なーんちゃって

哲代おばあちゃんの長う生きてきたからわかること

石井 哲代 // 著

文藝春秋 2024 中央館

ポジティブで元気！こうありたいと、実家の母が言ってます。(80歳代)

## 源氏物語解剖図鑑

平安人の暮らしとキモチがマルわかり

佐藤 晃子 // 文 伊藤 ハムスター // イラスト

エクスナレッジ 2021 中央館

ややこしい人間関係をわかりやすく図解されていて納得。(60歳代)

## 人間みな平等

住井 すゑ // 〔述〕

岩波書店 1994 中央・西館

住井さんの本は他に10冊以上読んでいます。再度も再々度読んだ分もあります。(70歳代)

## 0歳児から5歳児行動の意味とその対応

見えてますか？子どもからのシグナル

今井 和子 // 著

小学館 2016 東館

4才と2才を育てているのですが、「分かるー！」「それ疑問に思ってた！」と思うことがいっぱい書いてあって、対応策があるのですごいヒントをもらえました。出会えてよかった1冊です。(30歳代)

## 今どき防災バイブル

家族と自分の命をつなぐ最新常識

富川 万美 // 監修 主婦の友社 // 編

主婦の友社 2021 中央館

南海トラフ大震災がいつ起きるかわかりません。災害時に生き延びるために160のアイテムについてイラスト入り一問一答でわかりやすく解説した本です。(70歳代)

## 100円文具「超」仕事術

デジタル時代こそ、アナログを活かせ！

榎本 勝仁 // 著

東洋経済新報社 2011 中央館

100円均一ショップで手に入る文具(100円文具という)というシンプルで、価格の安いものを活用して、仕事でパワーアップすることを目的とする本です。デジタルワークスの今こそ力を発揮する仕事術に役立つものと思います。(70歳代)

## 世界一わかりやすい4コマビジネス書ガイド

山田 玲子 // 著

ディスカヴァー・トゥエンティワン

2010 中央館

私達は時間に追われている生活をしていて何をしたいのかわからない暮らしです。時間を有効に使うために著者は「ビジネス書」を読もうと思いました。50冊のビジネス書を4コマまんがを用いて説明し、役に立つ本と思います。(70歳代)

## この国の不寛容の果てに

相模原事件と私たちの時代

雨宮 処凛 // 編著 神戸 金史 // 〔ほか述〕

大月書店 2019 中央館

自分の「みにくさ」をつきつけられると同時に真綿で首をしめられていく様な外的恐怖にもおびえてしまいました。(60歳代)

# 小説 コミック

## 戦争は女の顔をしていない4

小梅 けいと // 作画  
スヴェトラーナ アレクシエーヴィチ // 原作  
速水 螺旋人 // 監修  
KADOKAWA 2023 子育て館

戦争を生きた女の記憶について、語られることのなかった戦争のもう一つの顔が描かれた作品。(20歳代)

## 騎士団長殺し

村上 春樹 // 著  
新潮社 2017 中央館

イディア・メタファー まかふしぎな物語の中でも心のおったあたかなおはなし!! (70歳代)

## 母性

湊 かなえ // 著  
新潮社 2012 中央館

子を産んだから母性がわくのか、子のありかた、母のありかたについて考えさせられる、ざらついた後味の残る良作。(10歳代)

## 家守綺譚

梨木 香歩 // 著  
新潮社 2004 中央・西館

ゆっくりとしたリズムで描かれる不思議な日常と、植物の描写が丁寧な本です。オムニバス形式で読みやすく、外出のおともにとてもよかったです。(20歳代)

## 55歳からのハローライフ

村上 龍 // 著  
幻冬舎 2012 中央館

歳をとってからの生き方のかんがえさせられる本です。(60歳代)

## オレの宇宙はまだまだ遠い

益田 ミリ // 著  
講談社 2012 中央館

些細な日常の中にも幸せを気付かせてくれる (40歳代)

## 52ヘルツのクジラたち

町田 そのこ // 著  
中央公論新社 2020 中央館

命の大切さや人のやさしさなどを知ることのできる本です。ぜひ読んでみてください! (10歳代)

## ツユクサナツコの一生

益田 ミリ // 著  
新潮社 2024 中央館

1日1日を大切に生きようと思わせてくれる本でした。(？歳代)

## こまどりたちが歌うなら

寺地 はるな // 著  
集英社 2024 子育て館

会社の旧体制への疑問とハートウォーミングが入り混じったストーリー。「相手の全部が好きでなくても好きは成立」「仲良くできなくても、嫌いな子がいてもいい。でも、他人に敬意を払いなさい」に、納得。(60歳代)

## 寂聴と読む源氏物語

瀬戸内 寂聴 // 著  
講談社 2008 中央・西館

源氏物語の内容が要約されていて、物語の全容を理解することができました。時代背景や平安時代の風習もよくわかりました。(50歳代)

## 女の国会

新川 帆立 // 著  
幻冬舎 2024 中央館

日本の女性が、政治・国会にかかわろうとすると、いまだこんなにも苦労があるのかと実感しました。多くの方に読んでいただきたいです。(60歳代)

## 書斎の死体

アガサ・クリスティー // 著  
山本 やよい // 訳  
早川書房 2004 中央館

アガサ・クリスティーの本は非常に面白いですが、特にミス・マーブルが活躍するものはすばらしい。セント・メアリー・ミード村で人々を観察することにより、警察が手をやくような難事件を解決します。ぜひ読んでください。(70歳代)

## 本日は、お日柄もよく

原田 マハ // 著  
徳間書店 2010 中央館

ことばの力、スピーチで人の心を動かす極意があって、ちょっとおもしろい。(60歳代)

# えほん

## てんじもよー みてまなぶてんじえほん

いど ともこ // 作 絵  
ポエムピース 2022 中央館

たくさんの点字をしくてとてもおもしろかった！  
クイズ形式になっていたのでおもしろかった。  
点字について理解しやすかった。(10歳代)

## うえをむいて名探偵

杉山 亮 // 作 中川 大輔 // 絵  
偕成社 2023 中央館

じけんがおきて、  
だれをさそうのがたのしみです。  
(8歳)

## おすしがあるひたびにでた

田中 達也 // 作  
白泉社 2024 中央館

おすしがたびにでたのがおもしろかった。(5歳)  
子どもと一緒に笑いながら読めたのが  
よかったです。(30歳代)

## アンジェリーナの クリスマス

キャサリン ホラバード // 文  
ヘレン クレイグ // 絵  
おかだ よしえ // 訳  
講談社 2008 中央館

アンジェリーナの学校では、  
みんなで熱心に行っているのがよかった。  
(8歳)

## がっこうのおばけずかん

あかすのきょうしつどうわがいっぱい  
斉藤 洋 // 作 宮本 えつよし // 絵  
講談社 2014 中央館

おばけがこわくて。  
おもしろかった。(6歳)

## としょかんライオン

ミシェル ヌードセン // さく  
ケビン ホークス // え  
福本 友美子 // やく  
岩崎書店 2007 中央館

「ちゃんとしたわけがあれば、きまりをまもれない  
こともある」ことを理解する。いろいろな対応がで  
きるようになってほしいという本です。  
(70歳代)

## とうさんはタツノオトシゴ

エリック・カール // さく さの ようこ // やく  
偕成社 2006 中央館

子ども向けの本が色々あって、  
その中でも一番良かったです。

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が必要です。)

リスト以外にもたくさんの本がありますので、

ぜひ情報・図書コーナーをご利用下さい！



クレオ大阪中央 3F  
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