

今回の
テーマ：

休む

令和3年1月 発行



よく学ぶにもよく遊ぶにも、よく休むことがとても大切です。
ゆっくり休んで、疲れた体や心を回復させましょう。



913.6/い

『雲を紡ぐ』伊吹 有喜／著 文藝春秋

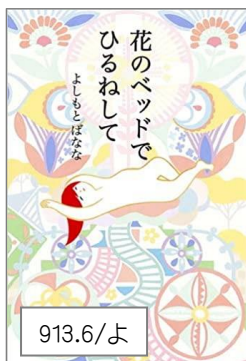
不登校になった高校生の美緒は、大切にしていた祖母の赤いショールを母に取り上げられたことをきっかけに家出を決意。逃げこんだ先は長い間会っていない岩手の祖父の家。温かな布を作る工房で過ごす日々、美緒の硬くなった心が少しずつほぐれていく。



YA913.6/さ

『虹いろ図書館のへびおとこ』櫻井 とりお／著 河出書房新社

ほのかは家族に内緒で学校を休むようになり、日中誰にもみつからずに過ごせる場所を探していた。ふと目に入ったおんぼろ図書館に入ってみると誰も声をかけてこないことに気づいて—。風変わりな司書とたくさんの本に囲まれて過ごした、大切な思い出のお話。



913.6/よ

『花のベッドでひるねして』よしもと ばなな／著 毎日新聞社

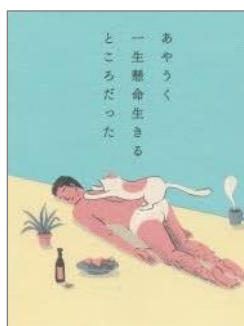
赤ちゃんのとき浜辺に捨てられていたらしい幹は、家族から愛情をいっぱい受けて大人になった。そんな幹の胸にも時々すきま風が吹く。そんなときは祖父の言葉を思い出すのだ。「花のベッドに寝ころんでいるような生き方をするんだよ」



児童/S

『ムーミン全集5 ムーミン谷の冬』トーベ・ヤンソン／著 講談社

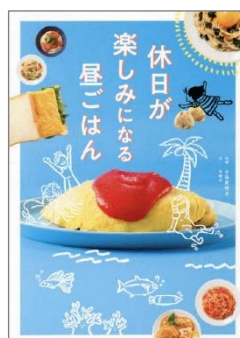
ムーミン谷が一面雪に覆われた静かな夜にムーミントロールは目が覚めた。真っ白な大地、真っ黒な川、いつも冬眠するムーミンにとっては初めて見る景色ばかり。雪どけとともに待望の春を迎えるまでの、ムーミンの冬の冒険譚。



159

『あやうく一生懸命生きるころだった』ハ・ワン／文・イラスト ダイヤモンド社

必死に努力すれば報われる— 一見正しく思えるこの言葉は時として呪いのように重くのしかかってくる場合があります。40歳を目前に会社を退職し、一生懸命をやめた著者による、ゆるゆるな人生論。



C0596

『休日が楽しみになる昼ごはん』小田 真規子／料理 文響社

休みの日のお昼に何を食べよう。お米か麺か、それともパンの気分か…お腹と相談しながら自分で決めて作ってみるのはいかが？料理なんて難しそうと思っている初心者向けにも料理の楽しさを伝えてくれるレシピ本。

ここで紹介している本は、中央図書館2階 閲覧室前に展示中 です。

中高生向けの本は、中央/横須賀図書館のティーンズコーナー(YA) にたくさんあります。蔵書検索機やインターネットで、貸出状況の確認や予約もできますので、ご利用ください。

図書館ホームページの「ティーンズページ」にて、過去の「よんどる」も読めます♪



最近 本、
読んてる？





《もっとあるよ“休み”本》



ここで紹介している本は、中央図書館2階 閲覧室前に展示中 です。

『よんどる』に載せきれなかった本も展示していますので、ぜひ手にとってみてください。

▼こんな「休み」の過ごし方はいかが？ 効果的な休み方やリラックスできる本

YA:ティーンズコーナー

書名	著者名	場所	分類番号
10代のための疲れた心がラクになる本	長沼 睦雄／著	YA	146.8
しないことリスト	pha／著		159
学校に行きたくない君へ	全国不登校新聞社／編	YA	371.4
ずぼら瞑想	川野 泰周／著		498.3
枕と寝具の科学	久保田 博南／著		498.3
引っぱって、ゆるめて疲れない身体になる方法	藤本 靖／著		498.3
イラスト版13歳からのメンタルケア	安川 禎亮／編著	YA	498.3
美術館＆博物館さんぽ			706.9
週末の心優しい映画たち	秋元 康／著		778.0
ゆとりの美学。	前田 健太／著		783.7
くじけな	枘野 浩一／著		911.5
図書室で暮らしたい	辻村 深月／著		914.6

▼「何かを休んでいる人」や「休日」がテーマの物語

雨の降る日は学校に行かない	相沢 沙呼／著	YA	913.6
ひとり旅日和	秋川 滝美／著		913.6
冒険は月曜の朝	荒木 せいお／作	児童	ミドリ
気まぐれ食堂	有間 カオル／著		913.6
小やぎのかんむり	市川 朔久子／著	YA	913.6
きみが見つける物語 休日編	角田 光代／著		913.6
みじかい眠りにつく前に 1～3	金原 瑞人／編		913.6
お茶が運ばれてくるまでに	時雨沢 恵一／文		913.6
ゆっくりおやすみ、樹の下で	高橋 源一郎／著	児童	ミドリ
ミナトホテルの裏庭には	寺地 はるな／著		913.6
西の魔女が死んだ	梨木 香歩／著		913.6
トーキョー・クロスロード	濱野 京子／著	YA	913.6
ぼくたちの答え	椰月 美智子／著		913.6
日曜日たち	吉田 修一／著		913.6
ローマの休日	イアン・マクラン・ハンター／著		933.7
ルウとおじいちゃん	クレール・クレマン／作	YA	953