

## あなたのところをごはんが救う

心に余裕がなくなった人の前に現れる「お夜食処あさひ」の物語。勉強、自分のこと、家族のこと。一人一人違う悩みを抱えているけれど、「この世でいちばんあったかくて優しい食事」と出会うことで、今までの自分にさよならし、一歩踏み出せる。心温まり、おいしいごはんが食べたくなる、そんな一冊です。

書名：『さよならごはんを今夜も君と』

著者：汐見 夏衛

おすすめする人：三宅 桜空

## 星も人も、遠くて近い夏

2020年。新型コロナウイルスの流行。学校では部活動や行事などの実施が制限されました。そんな中で茨城、東京、長崎に住んでいる学生たちが「スターキャッチコンテスト」という自作の望遠鏡で星を見る活動をきっかけに繋がっていく話です。登場人物と一緒に自分もこの夏に戻って、夜空を見上げたくなる一冊です。

書名：『この夏の星を見る』

著者：辻村 深月

おすすめする人：佐藤 明日香

## 危険！この本を読むと“あなた”は壊れます

勉強は知識を積み重ねるだけではなく、これまでの自分を壊す営みだ——。本書は「勉強＝自己破壊」という挑発的な視点から、学びが人生をどう変えるかを解き明かす。読むほどに“勉強すること”の意味が揺さぶられ、あなたの世界が広がる一冊。

書名：『勉強の哲学 来たるべきバカのために』

著者：千葉 雅也

おすすめする人：城山 咲希

## “ちゃんとした休み方”知ってますか？

「疲れたときは寝れば治るはず」「疲れているだけだから休むわけには…」こんな誤解をしていませんか。疲れとはなんだろう。よりよい休養の仕方とはなんだろう。今まで気にしていなかった新たな休み方を知るきっかけとなる一冊です。最近疲れていて調子が出ない人や少しでも元気に日々をすごしたい人におすすめです！

書名：『休養学 あなたを疲れから救う

「休み方」を20年間考え続けた専門家がついに編み出した』

著者：片野 秀樹

おすすめする人：岩田 光陽

## 日々、台所で孤軍奮闘するあなたを救う！

「簡単なものでいいよと言われた」「下処理の絶望」など食事作りで陥りがちな絶望的瞬間を解説。その軽妙な語り口に爆笑し時に涙ぐむ。各案件には解決策として力強い金言が添えられており、折れた心を立て直してくれる。かすかな自信もわいてくる。台所で孤軍奮闘する人々に「それでいい」と言い切ってくれる救いの一冊だ。

書名：『ごはん作りの絶望に寄り添うレシピ やる気0%からの料理術』

著者：本多 理恵子                      おすすめする人：奥村 真理子

## 余命3000文字。あなたはどう使う？

もし余命3000文字で死んでしまうのなら、私はどんな事を伝えるのだろう。お世話になった人へ感謝を伝える？死なないように何も喋らずに生きていく？そんな非現実的だけれど、想いを伝えられる幸福を考えさせてくれる本です。あなたもこの本を読んで3000文字の使い道について考えてみてはどうでしょう。

書名：『余命3000文字』

著者：村崎 羯諦                      おすすめする人：澤田 こと子

## 戦後八十年を『へえ』で終わらせない為に。

淡々と平和と戦争の日常を描き、比べる絵本。短い言葉は心に刺さり、挿絵が単純明快に戦時の自分を想像させる。『みかたのあかちゃん』と『てきのあかちゃん』どちらかを選ぶなど、想像したく無いけれど。戦争と平和は隣り合い、明日転じる可能性だってあるのなら、もう知らんぷりは出来ない。今読みたい一冊。

書名：『へいわとせんそう』

著者：たにかわ しゅんたろう                      おすすめする人：小松 倫子

## 日本文学をもう一度綴ろう。エモ言葉でね。

あんまり面白くない古文の授業、俳句や短歌も生活から遠ざけてしまおう。だって、難しいんだもん。でも、日常的に使っている言葉ならどうだろう。意味がわかる、共感できる。彼らが伝えたいのはこういうことだったんだ。エモい言葉たちで綴られた日本文学を、美しいイラストと共に楽しみください。

書名：『いとエモし。超訳日本の美しい文学』

著者：koto                      おすすめする人：鰐部 めい美