



城東図書館 2026年5月21日～6月17日実施

## まちのひと 武井典子 さんの紹介本リスト

ヨーガのインストラクター(一般社団法人「コトモット」所属)

### 人生逆戻りツアー

泉 ウタマロ／著 プレジデント社

イチオシ!です。古本屋でこの本を手を取ったことは私の人生における快挙だと思っています。以後ずっと私の支え、心の師となっています。

あっという間に読める 優しく面白い物語で一見ヨーガとは関係ないような本ですが、私にとってはどんな教本より講義より、ヨーガの哲学を腑に落としてくれた宝物です。

おじさんが人生を終えた後にユニークな天使達や神様と反省会?をするお話。

自分が心から欲する道を歩む事の大切さを学びました。降りかかる色々な災難(に見えるもの)は実は天使や神様からの大切なメッセージ「そっじゃないよー」と道を教えてくれているのですね。

### ミュートアント・メッセージ

マルロ・モーガン／[著] 小沢 瑞穂／訳 角川書店

生きるにつれて分厚くなって私達に覆い被さってくる“思い込み”“自作の常識”

知らない内にそれらによってがんじがらめになってるぞ!と教えてくれた本です。

欧米人のキャリアウーマンがオーストラリアの先住民と過ごす中で出会う出来事の数々。

人が全ての嘘をやめた時 テレパシーで対話することが出来る、骨折を治す時は骨に直接「貴方の本来あるべき場所はそこではない」と語りかける、等 人の心は使しよう、使い方がとても大切で どう使うかは完全に私達の自由なのだとなりました。

### かもめのジョナサン

リチャード・バック／[著] 五木 寛之／創訳 ラッセル・マンソン／写真 新潮社

“生きること”とは?

肉体の生命維持活動だけが目的ではなく、肉体を用いて到達すべき何かがある筈だ!と仲間から飛び出して孤独の中、命の意味を探求するかもめの物語です。

命の意味 意義は自分で見つけるしかない その為には周りに惑わされない勇気が必要なのだとなりました。

### 天狗芸術論・猫の妙術

佚斎樗山／[著] 石井 邦夫／訳注 講談社

「生きているうちは生きるに任せて正しい道をひたすら歩み 死ぬ時が来れば死ぬに任せ安らかに死んでゆく。天地が変動してもその心を奪われるような事はなく、...」

天狗が説く武芸の心得なのですが これぞヨーガの教え!だと感動しました。ヨーガの起源は日本だったか?と思わせる本です。

心と身体を持つ全ての人にお勧めしたいです。私は線を引く用と読むだけ用の2冊を持って何度も読み直してその度に助けられています。

心と気、身体の関係が明確に説明されており、今の自分の行き詰まりや迷い、しんどさの原因が分かります。原因が分かれば対処できる!

古文の訳なので文体は硬いけど本当に生きているうちに会えて良かった一冊です。

---

## アルケミスト 夢を旅した少年

パウロ・コエーリョ／[著] 山川 紘矢／訳 山川 亜希子／訳 角川書店

心は黙らせるべき敵ではなかった。

少年が自分の心と対話する場面がとても好きです。

揺れ動く心声を聞き続け 傷つくことを恐れる心に

「夢を追求する一瞬一瞬が神との出会いだ」と言い聞かせると「やがて心が大いなる魂からやって来たことばを彼に語り始め」る。

夢が叶うかどうかよりもそれを追うこと自体に大きな意味がある、本当にやりたいと思うことに向かってゆくことは我儘ではなくとても大切なことだと知りました。

夢を追う少年と錬金術師のお話。読み易く美しい物語です。

---

## わたしの出会った子どもたち

灰谷 健次郎／[著] 角川書店

平和 平等 助け合い 等、世に溢れる耳ざわりの良い言葉の“真の意味”を登場する子どもたちや先生から学びました。

皆一緒に生きるとは？助け合うとは？困難も涙も笑顔もある中で普通に一緒にいるということだと 支援するとは多数派の枠に入るのを助けることじゃないのだと思いました。

ゆいには「可哀想」という言葉が無く、「胆苦りさ」心が痛い という言葉があるというのがとても印象的でした。ヨーガの教えにある“人の苦悩は共に背負う”を表す言葉だと思いました。

---

## マリカのソファール/バリ夢日記

吉本 ばなな／[著] 幻冬舎

余りにも深く傷付き内に多くの人格を持つようになった少女のお話 バリ島が舞台です。

年齢や性別も様々な複数の人格がマリカを懸命に守っていて その一途さに心打たれました。

内からも外からも助けを得て本人が少しずつ強さを取り戻すにつれ 他の人格たちは消えていきます。

人間に備わった底知れない力。私達は“本当は何が起ころうが大丈夫!”な存在なのかもしれないと思いました。バリ島の描写も優しく美しく、ポーッと読んでいただけで心地良くなる本です。

---

表示 4.0 国際 (CC BY 4.0)

転載等の際は “大阪市立城東図書館「まちのひと文庫」推薦文”との表記を入れてください

大阪市立城東図書館  
大阪市城東区中央 3-5-45 06-6933-0350  
<https://www.oml.city.osaka.lg.jp/>