



城東図書館 2024年9月20日～10月16日実施

まちのひと 渡慶次 由美さんの紹介本リスト

理学療法士

星の王子さま

サン＝デグジュペリ/作

岩波書店

「ものごとはね、心で見なくてはよく見えない。いちばんたいせつなことは目に見えない」、「大切なものはじっくりと時間をかけて生まれるもの」。

主人公の王子様がいろんな星を旅して、いろんな人と対話をするお話です。子供の頃に読んだ時と今とはまったく感じ方が変わっていて、たぶん5年後、10年後に読むとまた今とは感じ方が変わるだろうなと思います。大人になるにつれ忘れてしまう大切なことがたくさんあり、はっと気づかされます。

本の中にはところどころに挿絵があり、子供も大人も楽しめる本だと思います。読む人の年齢、置かれている環境によっても感じ方が違う世界中の老若男女に愛されている一冊です。

長いお別れ

中島 京子/著

文藝春秋

「夫は私のことを忘れてしまいましたとも。で、それが何か?」というフレーズが印象的な、アルツハイマー型認知症の父とその家族のリアルな介護のお話ですが、クスツと笑いながら読める本です。

認知症の不思議な世界や老老介護の大変さ、独立した娘たちが父や母に振り回されながらもそれぞれの生活も維持しなければならない現実が描かれています。認知症の父がよくわからない言葉を発するため理解できなかったり、入れ歯をなくしてみんなで探したりと本当によくあるリアルなお話だと思います。

原題は「ロング・グッドバイ」。徐々に記憶を失っていく過程をそう表現しているそうです。

置かれた場所で咲きなさい

渡辺 和子/著

幻冬舎

「人間は不完全なものだと知れなさい、98%は信頼し、残り 2%は許しのために取っておきなさい」、「時間の使い方はそのまま命の使い方」、「迷いは1つの恵み。世界中では命令に従うしかない人々、迷う自由がない人が多くいる中、様々な迷いがあることは恵まれている。」など、とにかく多くのメッセージが詰め込まれています。今の私は子供の頃に想像していた大人になっているのか? といった人々のせい、環境のせいにしていないかと、自分自身を見つめ直す本になっています。

トビウオのぼうやはびようきです いぬい とみこ/作

金の星社

私が小学生の時、学校の図書館で読んだ絵本です。なぜこの本を手にとったのか覚えていませんが、大きな衝撃と悲しみを感じたことを記憶しています。どうしても忘れられず、大人になってこの本を読み直しました。当時は戦争の話だと思っていましたが、昭和29年の水爆実験の話でした。「珊瑚礁の綺麗な海、突如として空は真っ赤になり白い雪のような粉が降った時、トビウオのぼうやは楽しそうに無邪気に飛び回るが、その後原因不明の病気になるってしまう。」、「トビウオのぼうやをたすけてやれるひとはいないのでしょうか?」と問われています。核の恐ろしさや平和への願いが込められた内容です。

スマホ脳

アンデシュ・ハンセン/著

新潮社

「Apple の創設者であるスティーブ・ジョブズは我が子になぜ iPad を触らせなかったのか。」「Facebook や Instagram などとはなぜ似たような通知音なのか。」「更新するためにスワイプする、というひと手間を加えたのはなぜか。」など、知らず知らずのうちに私たちの脳はスマホにハッキングされていたことに気付かされます。

スマホの影響で集中力・注意力の低下、うつなどの精神不調を訴える人が増えていることを最新研究から明らかにし、スマホに洗脳されないための方法を教えてください。現代社会には便利なものが溢れかえっていますが、便利なものにもメリットとデメリットがあり、それを理解せずにはそのものに支配されてしまう可能性があるということに危機感を感しました。

便利なものは上手に使いこなしてこそ共存できるということをデジタル社会に訴えかけている一冊です。

壊れた脳 生存する知

山田 規畝子/著

KADOKAWA

三度の脳出血により高次脳機能障害という目には見えない障害を負った整形外科医の女性。「時計が読めない」、「階段が上りか下りか分からない」、「パソコンのキーボードを叩くことはできるが、紙に手で文字を書く事はできない」、「自分の失敗が分かり、失敗したときに人が何を言っているかわかる、だから悲しいイライラする。」など、当事者しか分からない体験が書かれた貴重な一冊です。

高次脳機能障害を負った方だけでなく、認知症の方や生まれつき脳の特性がある子供達にもそれぞれに見える世界があり、その行動には必ず理由があるということを考えさせられます。「どんな脳でも学習する、学習する意欲さえあれば必ず良くなる。」この言葉がとても好きです。

マザー・テレサ(伝記 世界を変えた人々 3)

シャーロット・グレイ/著

偕成社

「人間にとってもっとも悲しむべきことは、自分はこの世に不必要な人間なのだと思います。」

インドの貧しい地域で大勢の病人や飢えた人、家のない人のために我が身の幸せなど考えずに活動をし続け、世界に多くの影響を与えた人です。「まず、ひとつひとつはじめること、家庭や職場、学校などで困っている人を助けること、何か素敵な言葉をかけることから始めてください。」と。作者は「生きがいとは、自分がうまれてきてよかった、自分が生きていてよかった。自分の命はこのためにあると言う意識を持つこと。」と語っています。

この本を読んだ後「生きがい」について考えると、自分の幸せに気づききっかけになります。

十二番目の天使

オグ・マンディーノ/著

求龍堂

若き成功者である男性が突然の事故で妻と息子を失い、生きる望みを失い、人生のどん底に落ち、死を考える日々を送っていたとき、それを救ったのは友人であり、少年野球チームの子供たちであり、一人の少年だった。

「あきらめるな、あきらめるな、絶対、絶対、あきらめるな!」という少年の言葉やどんな状況でもあきらめない健気な姿は主人公だけでなく、仲間や周りの大人たちに勇気や希望を与えていた。

人生とは、友情とは、勇気とは、希望とは、愛とはについて考えさせられる本です。最後の結末は涙が溢れますが、よし私も毎日を大切にどんな状況でもがんばるぞと思える作品です。

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/>