

今月の PICK UP

『骨を彩る』 彩瀬 まる/著 幻冬舎 913.6 ア

10年前に亡くなった妻の夢を頻繁に見るようになった津村、母親がいないことでずっと気を張ってきた小春など、登場する人々は皆どこか喪失感や葛藤を抱いています。本書はそんな人々を繊細に描いた連作短編であり、それぞれの主人公は全編のどこかでつながっています。

目に浮かぶような丁寧で美しい情景描写と、瑞々しい文体でリアルに描き出される人物がとても魅力的です。特に、イチョウが降り注ぐシーンは静謐でありながら圧巻の鮮やかさで、胸に迫るものがあります。読み終えて表紙を見ると、きっと心がじんわりと温まって静かな感動に包まれるはずです。



『海獣学者、クジラを解剖する。』 田島 木綿子/著 山と溪谷社 489 タ



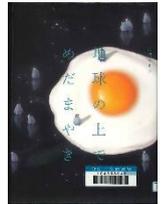
海獣とは、海に棲む哺乳類のこと。日本では、ほぼ毎日どこかの海岸に海獣が打ち上げられ、そのほとんどが命を落とします。彼らを解剖して原因を調査し、標本として残すのが著者の仕事です。陸を捨て、海を選んだ海獣が、なぜ陸で死ななければならなかったのか。そして、私たちの生活はそれにどのように関わっているのか。著者を魅了した海獣たちの雄大さ、その生態にも驚かされます。

司書の おすすめ

『地球の上でめだまやき』 山崎 るり子/著 小さい書房 911.5 ヤ

著者は45歳から詩を書き始めました。きっかけは子育てが一段落して、今の自分にあるのは孤独だと気づいたことでした。自分の孤独を埋めるものはない、そう感じていた時に会った詩。自分の気持ちを短い言葉で綴ると孤独とうまく付き合えるようになり、自分の居場所が見つかったそうです。日々の暮らしの中で感じたことを言葉にした著者の詩は、心にすんなりと沁みていきます。

詩集はちょっと苦手、そんな人にこそおすすめしたい一冊です。



『驚くほど声がよくなる!瞬間声トレ』 司 拓也/著 大和書房 809.2 ツ



マスク生活の続く毎日、口まわりの筋肉が少し運動不足になっていませんか。そこで、ボイストレーニングを試してみるのはいかがでしょうか。早口言葉や腹筋運動などは必要ない、わずか3分のトレーニングです。

声をしっかり出すことができれば自信がつき、生き方まで変えることができる。著者自らの体験から生み出されたトレーニングが、わかりやすい図解で紹介されています。

『1日誰とも話さなくても大丈夫』 鹿目 将至/著 鳥居 りんこ/取材・文 双葉社 498.3 カ

ステイホーム、在宅ワークと言われだしてから、“そういえば、今日誰とも話していないな…”という日が増えた方がおられるのではないのでしょうか？

本書は、現役の精神科医である著者が、人恋しさも孤独も両方大事にして、どちらも楽しめるようになる方法、著者自身も実際に試してよかった方法を紹介しています。ポイントは“猫みたいに楽に”です。気軽にできそうなものから試してみてください。

