



不安だらけだけど おしゃべりしてひと息入れよ？

仕事、急に増えた家事、家族やペットのこと、必死で探したほっとする時間。人生を揺るがす出来事を前に、戸惑い、恐れ、苦しむ。でも、おいしいものを食べて、みんなで話せば何とかやっていると。日々のモヤモヤを3人でつづるエッセイ集。

あんばん ジャムパン クリームパン——女三人モヤモヤ日記

青山ゆみこ、牟田都子、村井理子：著 亜紀書房

四六判変型 160頁 2020年刊 ISBN:9784750516554 1,300円



長引くコロナへの鬱にも効く！ メンタルの不調をケアする。

30年にわたってカウンセラーとして多くのクライアントと接してきた著者が、その知識と経験と確かな理論に基づいたセルフケアの具体的な手法を可能なかぎり専門用語を使わずに誰でも取り組める100個のワークの形で紹介。

セルフケアの道工具箱 伊藤絵美、細川貂々：絵 晶文社

四六判並製 302頁 2020年刊 ISBN:9784794971814 1,600円



幸福という罫から抜け出して、 自分の価値に従って生きよう

あなたの思考は心が語る物語にすぎない。その言葉にとらわれるのをやめ、自分の感情をありのままに認めよう。マインドフルネスと最先端の研究に基づく心理療法ACTが、自分の心とうまく付き合うテクニックを教える。30か国で読まれるロングセラー。

幸福になりたいなら幸福になろうとしてはいけない

——マインドフルネスから生まれた心理療法ACT入門

ラス・ハリス：著 岩下慶一：訳 筑摩書房

四六判並製 284頁 2015年刊 ISBN:9784480843074 1,700円

* 価格は税抜きです

出版社クイズ

なんとこの名前の出版社かわかりますか？

- ①創業者は長野県中条村（現長野市）の出身。山深いぽつんと一軒家が生家。
- ②その土地に植生していた野草（茜草）が社名由来の一つとなっている。今年で創業72年。
- ③児童図書出版メインだが、かつて『日本山岳名著全集』など山岳関連の本も出していた。
- ④ロングセラーには図書館ではお馴染みの写真図鑑「科学のアルバム」シリーズがある。
- ⑤現社長はウォーキングにはまり、主たるは自宅近隣の神社巡り。

*クイズの答えは次号(05号)＝梓会加盟出版社を紹介してゆきます

前号のクイズのお答え

女性の活躍めざましい専門書出版社

同文館出版

会計・経営・マーケティングにビジネス書と、専門書系の出版社ですが、ダイバーシティ比率が高く、昨年には初の女性役員と部長が誕生しており、さらに働きやすい環境と仕組作りをコンサルタントと構築中です。

会計は監査や内部統制の学会事務局を受託しているなど得意とするところですが、一世を風靡した断捨離本が小社ビジネス書部門発祥というのはご存知でしたか？



梓会 図書館クラブ 通信

Azusa-kai Library Club



図書館は本の森。出版梓会は事典から絵本までユニークな本を丁寧に作る出版社の集まりです。この葉では毎回テーマを決めて、読書の愉しみを、ひとりの時間を極上にしてくれるお宝本を、こっそりお教えします

だれかと飲食すること、
しゃべること、歌うこと。

それを制限されるのが
「withコロナ」の日常です。

それってストレス、溜まりませんか？

今回のテーマは、

「わたしとあなたと
みんなの関係」



人間関係とメンタルな健康について考えてみます。

2020年04号

出版梓会 <http://www.azusakai.or.jp/>



対人関係療法の専門医が「心の平和」を守るコツを教えます。

夫の無神経なひとことにムカムカ！友達に凶星をさされてムーッ！仕事でミスしてクヨクヨ…部下が仕事をしなくてイライラ！電車のマナー違反にカーッ！そのイライラ・ムカムカは「ある思考」がつくっている！感情の困った！に「対人関係療法」の専門医が答える。

「ついでに感情的になっちゃって」あなたへ

水島広子：著 河出書房新社
四六判並製 192頁 2020年刊 ISBN:9784309028750 1,400円

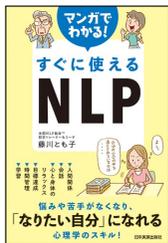


親から押しつけられた価値観を捨て、自分の人生を生きる！

今あなたが感じている生きづらさは、子どもの頃から「いい子」になろうと努力しすぎてきたせいかもしれません。本書は「いい子」像から自由になり、あなた自身の人生を生きるための具体的なヒントと実践ワークが満載。本物の自己肯定感を取り戻しましょう。

いい子をやめれば幸せになれる 山下悠毅：著 弘文堂

四六判並製 224頁 2018年刊 ISBN:9784335651793 1,500円



「マンガ」を用いて、場面別に即使えるNLPスキルを紹介！

NLP創始者であるバンドラーやグリーンダーから学んだ著者が、「直感的にイメージできるマンガ」をつかって、どの本よりもやさしくNLPを解説します。NLPをまったく知らない人から、学び直したい人まで、入門書として最適の1冊です。

マンガでわかる！すぐに使えるNLP

藤川とも子：著 日本実業出版社
四六判並製 240頁 2018年刊 ISBN:9784534056344 1,500円



戦場から畳のうえでの奉公へ 武士たちの新しい働きかた

戦功をあげる機会がなくなった武士たちは、役人として生きることになったとき、みずからの職業意識をどのように変化させたのか。上司に取り入り立身出世を勝ち取る者、保身や人間関係に配慮する者…。激変する環境の中で生き抜く彼らの<新しい働きかた>をさぐります。

武士の奉公 本音と建前——江戸時代の出世と処世術

高野信治：著 吉川弘文館
四六判並製 224頁 2015年刊 ISBN:9784642057936 1,700円

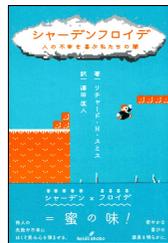


他人と自分の違いを認め合う

ある日、クラス発表会の劇の準備で、みんなと交わずに、ひとり窓の外を見つめるミカちゃん。そんなミカちゃんに「くうきよめや！」とクラスメイトのたつしが怒鳴って…。他人と自分の違いを認め合う、思いやりの心を育む絵本。

ミカちゃんのひだりて 中川洋典：作・絵 ひかりのくに

26.3×22cm 32頁 2018年刊 ISBN:9784564018831 1,280円



人の不幸を見聞きし心弾ませる現代に溢れる心理を明らかに

ドイツ語で「ダメージを与えること」と「喜び」を意味する二つの言葉からなる「シャーデンフロイデ」は、「人の不幸は蜜の味」とも表現される私たちにも馴染み深い感情。成功者や有名人の失敗に歓喜し、自分を虐げる者の不幸に快哉を叫ぶ、その心理に迫ります。

シャーデンフロイデ

リチャード・スミス：著 澤田匡人：訳 勁草書房
四六判上製 324頁 2018年刊 ISBN:9784326299270 2,700円



日々の小さなことにも感謝 幸せを感じる生き方をあなたに

心を静かにして内なる神の声を聞きましよう - スコットランドのフィンドホーン財団を設立した著者の365章の「聖なる日々の言葉」は、あなたの心に響き、揺り動かさずにはいません。日々の成長と発展のための具体的な示唆を与えてくれます。

心の扉を開く

アイリーン・キャディ：著 山川紘矢：訳 日本教文社
四六判並製 398頁 1998年刊 ISBN:9784531081127 1,500円



k.m.p. それぞれが描く「父」への毒と愛。

1-2章はk.m.p.のふたりが、おとうさんへの思い、毒と愛を描き、3章は5-80歳までのムスメたちが、おとうさんへの思いを語る3部構成。k.m.p.ならではのほっこりかわいいマンガもたっぷりの、ちょっぴりビターで切なくやさしいイラストエッセイ。

ムスメからおとうさんへ。 k.m.p.：著 東京書籍

A 5判並製 144頁 2019年刊 ISBN:9784487812929 1,400円



ぼくはきみの友だち？ 「すれちがい」をときほぐす

ネズミがテンの家を訪ねると、「友だちの家に行きます」と置き手紙がありました。「友だちってぼくじゃないのかな」「もしかして、ぼくだけのけ者にされているのかも」不安がふくらみますが、じつは…。だれもが経験する不安に寄り添う、やさしい絵本。

ともだちって だれのこと？

岩瀬成子：作 中沢美帆：絵 佼成出版社
A 4判変型上製 32頁 2015年刊 ISBN:9784333027057 1,300円

内側に折る

内側に折る



会話を控えたマスク生活もう2年目。マスクをとったら「ほうれい線が！」バカ笑いしなくなったもんな…。マスクの下でこっそり「ハヒフヘホ」っていうといいとか？