



# 森から学ぶ長生きの秘訣

## 排除ではなく調和が命をつなぐ

腸内環境を整えたり発酵食品を作るカビや菌とはどのようなものなのか。他の生物が棲めないような極地にも生息できる地球上最も古い生物。世界中で人とも共存し、時には嫌われながらも存在してきた。そんな彼らの社会から、生き抜くヒントが見えてくる。

森からの伝言 野沢幸平:著 日本教文社

四六判並製 200頁 2003年刊 ISBN:9784531063840 1,362円



# 人生100年時代「しあわせ老後」のナビゲーション

安心安全な老後を送りたいけど、どうやって資金を確保すればいいの? そんな悩みを解消する指南書。まずは自身の公的年金を知るために年金定期便の見方をわかりやすく解説。その上で「こんなはずでは!」という事態に陥らないための貯蓄術を具体的に詳解。

暮らしとおかねVol.5 人生100年時代! しあわせ老後計画

「暮らしとおかね」編集部:編 ビジネス教育出版社

A4変型並製 104頁 2019年刊 ISBN:9784828307534 1,650円



# 東大が全学を上げてとりくむ代表的な SDGs プロジェクト

2050年に真のサステナビリティを達成するために、人類がめざすべき社会・経済のシステムチェンジとは? 各分野のトップランナーによる最先端プロジェクトからみえてくる「未来のカタチ」。東大がとりくむ代表的なSDGsプロジェクト87を紹介。

東大×SDGs——先端知からみえてくる未来のカタチ

東京大学未来社会協創推進本部:監修 山川出版社

A5判並製 234頁 2021年刊 ISBN:9784634151833 1,980円

\* 価格は10%税込です

# 出版社クイズ

## なんという名前の出版社かわかりますか?

- ①生き方も仕事も超厳格な某有名グラフィックデザイナーの事務所に間借して2005年に現社長が創業。ビビる編集者が多く出入りする空間でその存在を確立した。
- ②大書家が一晚眠らずに悩んだ社名だが、出帆社、言文社、又又社も候補に。
- ③亀の「亀吉」が社員全員を従えて住んでいる。(しかも成城石井の桜海老しか食べない)
- ④社長の信条は「すべての人の人生を応援する。そのために本を出す」。映画「ゴッドファーザー」を100回以上観ている。後発出版社としての立ち位置に、移民として闘うファミリーを重ね、社員研修にも使っている。

# クイズのお答え



『5000年の叢書』『パンチ』『アサヒ』『読者』『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』『読者』『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』『読者』『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』『読者』『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』『読者』『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』『読者』『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『ライオン』『アサヒ』『パンチ』『読者』『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『アサヒ』『パンチ』『読者』『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『パンチ』『読者』『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『読者』『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『ライオン』『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『朝日』『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『毎日』『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『読者』『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『ライオン』『アサヒ』『パンチ』  
 『アサヒ』『パンチ』  
 『パンチ』  
 『読者』

# 左右社

人生を左右する一冊を

\* 梓会加盟出版社を紹介してゆきます

# 梓会 カモノハシ 通信

Azusa-kai Library Club



書店は本の森。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、読書の楽しみを、ひとりの時間を極上にくれお宝本を、こっそりお教えします

『LIFE SHIFT』(2016年邦訳刊行)の衝撃から6年。今回のテーマは、**「人生100年時代を生き抜くために」**です。



それは人口問題でもあり経済問題でもあり個人の生き方や家族関係の問題でもあり、もちろん哲学の問題でもあります。

11号 出版梓会

データダウンロードはこちら⇒





## 運動と栄養と筋肉と社会性、人生ラスト10年への対処法！

「日本人の平均寿命と健康寿命のギャップは男女とも約10年。その10年間に、歩けなくなる、食べられなくなる、認知できなくなるなど、様々な問題が噴出する。本書は、最新の老年医学の知見から「人生ラスト10年の難問」の対処法をやさしく伝授する。

人生100年時代の養生訓——長寿がもたらす難問を解く

秋山和宏・著 亜紀書房

四六判並製 144頁 2020年刊 ISBN:9784750516479 1,430円



## 未来から紡ぎ出す人生 未来を活用する創造的生き方

未来の活用を図れば、人生はどの段階であれ、新たな挑戦や生き方が可能になる。人間にだけ認められる時間的自我に着目し、未来という視点から発達観、教育観、人間観の構築を目指す「未来分析」を提起。本書は、著者自身の体験を踏まえた創造的発達論である。

新版 未来分析——健全に苦悩するために

守屋國光・著 風間書房

四六判上製 166頁 2020年刊 ISBN:9784759923261 1,980円



## 超高齢社会の日本でいま起きている問題を正しく知るために

看取り、緩和ケア、安楽死、生命維持治療の中止——終末期医療における日本の現状と課題を、より先進的な取り組みをしている諸外国の例を参考にわかりやすく解説。

人生の最期をどこで過ごし、どんな医療を受けたいかといった希望を叶えるヒントも満載！

終の選択——終末期医療を考える

田中美穂、児玉聡：著 勁草書房

A5判並製 336頁 2017年刊 ISBN:9784326701018 3,520円



## 自動運転時代のまちの姿、幸福なモビリティ社会とは？

モビリティ（移動）は人間生活にとっての要。駅から離れた地域に住む高齢者でも、自宅前に自動運転車を呼んで駅まで行き、電車に乗って下車駅から病院までライドシェアで行くなども夢ではない。AIやICTを駆使し、人が幸福に暮すための交通システムを探る。

近未来モビリティとまちづくり 安藤章：著 工作舎

B6変型並製 248頁 2019年刊 ISBN:9784875025009 1,540円



## 戸惑いつつ生きる 現代人への力強い応援歌！

人生にとって本当に必要なものとは何か、人生における本当の楽しみ、充足の人生とは何か、病や老いや死にどう向き合うのか、自分らしい人生を生きるとはどういうことなのか…自分の生き方と向き合うときに読み直したい、山頭火の句や言葉を採録。

還って来た山頭火——いま、私たちに何を語るのか

立元幸治：著 春陽堂書店

四六判並製 220頁 2020年刊 ISBN:9784394903765 2,200円



## カリスマ的ライフコーチによる コーチングバイブル

豊富な経験と実践的な知恵に裏打ちされた101のコーチング・アドバイスを余すところなく伝える。第一章から気に入ったアドバイスを1つ選び、週に1つか2つを集中して「実行」してください。思ったよりも簡単に解決するのでびっくりするかもしれません。

人生改造宣言[新装版]

タレン・ミーダナー：著 近藤三峰：訳 税務経理協会

四六判並製 368頁 2021年刊 ISBN:9784419067847 2,090円



## 人生を変えるふたつの書の 語られてこなかった真実

五木寛之が終戦後、死と隣り合わせという極限状態の中で出会った、親鸞の『歎異抄』。大阪・西成区釜ヶ崎で生活支援運動続け、その体験から独自の訳文を発表する、本田哲郎司祭の『聖書』。

人生を変えた書について語り合った、いのちの対話。

聖書と歎異抄 五木寛之、本田哲郎：著 東京書館

四六判上製 220頁 2017年刊 ISBN:9784487809806 1,430円



## 世界中のポジティブ心理学者が 多様な「幸せ」のヒントを提案

幸福を見つけ、維持するための最善の方法とは？ 世界50カ国100人以上のポジティブ心理学者が、調査や統計にもとづいて「幸福とは何か」を導き出していきます。時間、健康、お金、家族など多種多様なテーマから、きっと自分に合う幸福論が見つかるはず！

世界の学者が語る「幸福」 レオ・ポルマンズ：編 猪口孝：監訳

藤井誠二、李 佳、秋山知宏：訳 西村書店

四六判並製 436頁 2016年刊 ISBN:9784890137251 2,420円



## 人生で本当に大切なことは 「ひとり」で見つける

「ひとりでいると寂しい」「SNS等で誰かにつながっていないと不安」こんなふう感じていたら、生きることが息苦しいことでしょう。「孤独」をたのしめば、周囲に振り回されず「自分が本当に大切にしたいもの」に気づけて、正直に生きることができます。

人生の「質」を上げる 孤独をたのしむ力

午堂登紀雄：著 日本実業出版社

四六判並製 256頁 2017年刊 ISBN:9784534055378 1,540円



「いったんしおりをはさみます」の垂幕で三省堂本店141年目で一時閉店。よい表現だな！ また会う日まで♡ 別れは出会いの始まり。