

図書館の本棚から(一般)

2021年7・8月号 亀山市立図書館

テーマ：心がちょっとラクになる

●さらに、やめてみた わたなべ ぽん／著

「やらなきゃ」と思って続けてきたこと、友人や夫とのやり取りでもやもやしたあれこれ、1つ1つ棚卸ししてみたら、どんな毎日になっていくんだろう？『やめてみた』『もっと、やめてみた』に続くシリーズ完結編。

●「繊細さん」の本 武田 友紀／著

「まわりに機嫌悪い人がいるだけで緊張する」「相手が気を悪くすると思うと断れない」など、いろいろなことを気にしすぎて疲れてしまう。そんな毎日のストレスを防ぐ簡単なワザを「HSP（とても敏感な人）専門カウンセラー」が教える。

●多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。

Jam／マンガ・文

「SNSでうっかりツライものを見てしまった」「メッセージを既読スルーされてへこむ」など、日常生活のモヤモヤを解決する「考え方」のヒントをマンガとともに紹介する。

●ぐっすり。 鍛治 恵／著

睡眠不足でも、不規則生活でも、明日に疲れを残さない！「質のいい睡眠」が、人生を確実に変える！ヨシタケシンスケさんのイラストとともに

に、誰でも簡単に「ぐっすり」できるワザを紹介。

●『聞き上手さん』の「しんどい」がなくなる本

大野 萌子／著

同じ愚痴を何度も聞いたり、深刻な打ち明け話の反応に困ったり。人の話を聞くと疲れてしまう原因をやさしく解説。どんな話を聞いてもしんどくならないコツを紹介する。

●その家事、いらない。 山田 綾子／著

話題の作り置きや収納術。ラクになるはずがかえって負担になっていませんか？実家なし、夫の手助けなし。日本中のワンオペ育児に悩むママに贈る、自分らしく暮らす家事術。

●ねこ瞑想 前田 理子／著

かわいい猫たちの写真を眺めながらリラックス瞑想。いまの自分に合ったパートナーキャットを選んで始めるやさしい瞑想入門書。

●脱力系ミニマリスト生活 森 秋子／著

「長財布をやめる」、「収納をやめる」、「着まわしをやめる」。そして、買い物欲を上手に手なづける。東京都で家族3人・猫・カメと暮らす著者が、目からウロコの脱力系“物を手放す”思考術を伝授する。

