

届けよう だれの心にもある温かいおもいを！

気づいていますか？・・・すぐそばまで来ている、あなたの幸せに



小心者の幸福論

2011年 ポプラ社
雨宮 処凜 著
[100-4]

人の思惑や視線が気になって、「生きづらい」と感じている人、どうしても大胆になれない人に、深刻にならずに読める生き方読本。著者自身が小心者ゆえに編み出した「生きるのがちょっとずつ楽になる」「幸せに近づける」「開き直る」数々の秘策を披露！

「できるだけ好かれないように生きる」「遊ぶために生まれてきたと思ひ込む」等々、各章のタイトルに思わず目が釘付け。

20の秘策がそれぞれの独立した章になっているので読みやすく、すぐにも実践できそう。だれでも幸せ感を得る方法がいっぱいあることにほっとする。(ルナ)



ひとりじゃない

自分の心とからだを大切にするって？
2011年
ディスカヴァー・トゥエンティワン
[300-5] 遠見 才希子 著

女子医大生の「えんみちゃん」。

性教育を上から押し付けるのではなく、いっしょに考え学び合う「ピアエデュケーション」を実践し、多くの中学高校で講演。

自分がその年代に聴いておきたかったことを、過去の経験を交えて包み隠さずリアルに語る。

～～読み進むうちに、あまりのリアルさから、紹介文を作成するのに悩みました。しかしながら、このような本も確かに必要なのだと感じ、「えんみちゃん」こと著者の熱心な活動に、頭が下がりました。～～(かかし)



加害者は変わるか？

—DVと虐待をみつめながら

2015年 筑摩書房
信田 さよ子 著
[700-7]

夫に暴力を振るわれ、心も体も傷つき果ててしまった妻、親からの虐待に脅え、痛みや飢えのなかで生を失う子どもたち。人は誰もが幸せに生きる権利をもっているはずである、にもかかわらず、誰にも守られずに命を失う時、被害者の瞳には何が映っていたのだろうか？被害者たちへの救済策はなぜ機能しないのか？

社会や職場では「普通の人」と認められながら家庭という密室で暴力を振るう加害者。その加害者たちに正面から向かい、更生プログラム実施など、再発防止に向かう著者の取り組みが丁寧に語られている本書。

道は遠くても、挫けずに進んでほしい。(みっと)



四十九日のレシピ

2010年 ポプラ社
伊吹 有喜 著
[1200-2]

5歳のときにやってきた継母「乙母（おっかあ）」が71歳で急死してしまう。父の元に帰ってみれば、妻を失い気力を無くしていた。

そこへ現れた黄色い髪の少女が、乙母が残した「暮らしのレシピ」の存在を告げる。イラスト入りで、料理や掃除の仕方が丁寧に書いてあるそのレシピの中に、「四十九日のレシピ」があった。はたして、乙母の希望通りの四十九日が行えるのか？

乙母の、家族に向けられた温かな愛にじんわり胸が熱くなる。さまざまな家族の在り方についてもあらためて考えさせられてしまう。(むめも)